

# MASALA

## TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



PDFBOOKSFREE.PK

مصالی کے شفیق کے کھانوں کی مزید ارترا کیب، ٹپس اور ٹونگوں کے علاوہ محرم الحرام کی نسبت سے مضمون اور کھانے کی ترکیب





# Introducing Ultra-thin **Sanitary Pads**

**mothercare**

*Be confident everyday*

SANITARY PADS



Extra **DAY & NIGHT** coverage with 3-D Absorbent ANI Gel



شیخ الاسلامی  
 57 نمبر 57  
 6300-557777

# HELLO WINTER

Omm NOmnOm YuMMmm...



Join our Facebook page for more excitement.




## Kausar

BANASPATI & CANOLA OIL



کچھ خاص ماہانہ کاغذ میں

 Facebook.com/KausarCookingOils

 info@kausar.com.pk

Every time you purchase our products **Kausar** will donate Rs. 1 per kg/ltr to  
 Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre.





# Delicio

The taste that suits your style<sup>®</sup>

IMPORTED FROM  
**OMAN**



Make every meal  
Oh-so-Delicio!



• Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce  
• Specialty Sauces • Pasta Sauce





# Chaltery Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron. These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.







SAUCES

4 GOOD MOOD FOOD

Be Ready for Best Barbecue & Steaks !



Use as a side of plate sauce for BBQ or as a tasty cooking ingredient for dishes like any type of meat.



# درد سے نجات میں

## 30 سالوں سے کوشاں



معدے اور دل کے مریض ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔  
ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر طویل استعمال سے گریز کریں۔  
تمام دوائیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔  
طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔  
خوراک لیٹل پر دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

**Ponstan®**  
(Mefenamic Acid)



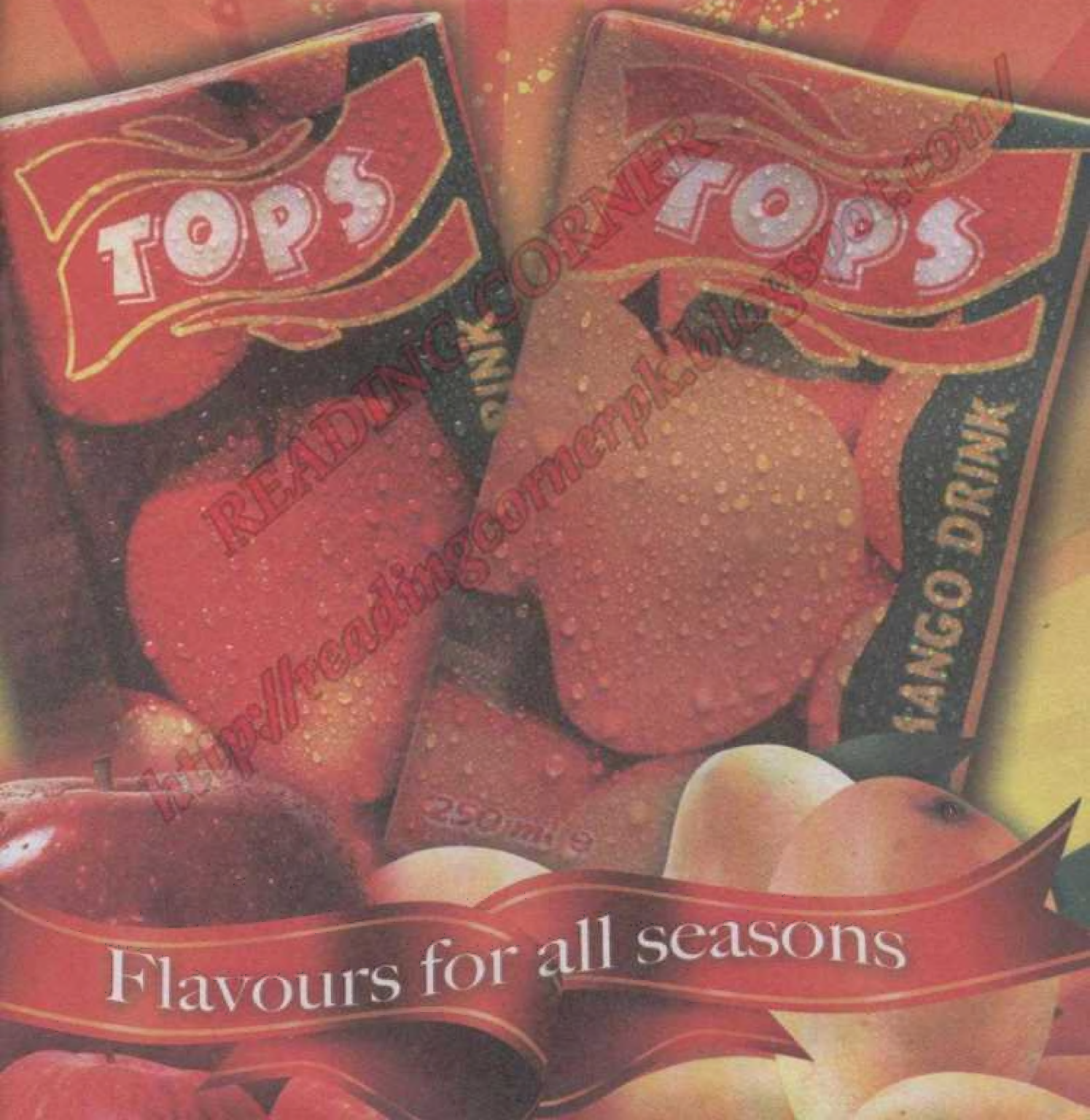
Working together for a healthier world™

Pfizer Pakistan Limited  
12 - Dockyard Road, West Wharf  
P.O. Box 5107, Karachi - 74000  
Tel: 9221 32200121-5  
Fax: 9221 3220445





Tops Food & Beverages  
Since 1969  
(An ISO 9001 & HACCP Certified Company)



Flavours for all seasons





**MURREE BREWERY**  
ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS  
Certified Company

# **BiGG LYCHEE**

**NEW BiGG ADDITION  
TO THE BiGG FAMILY**



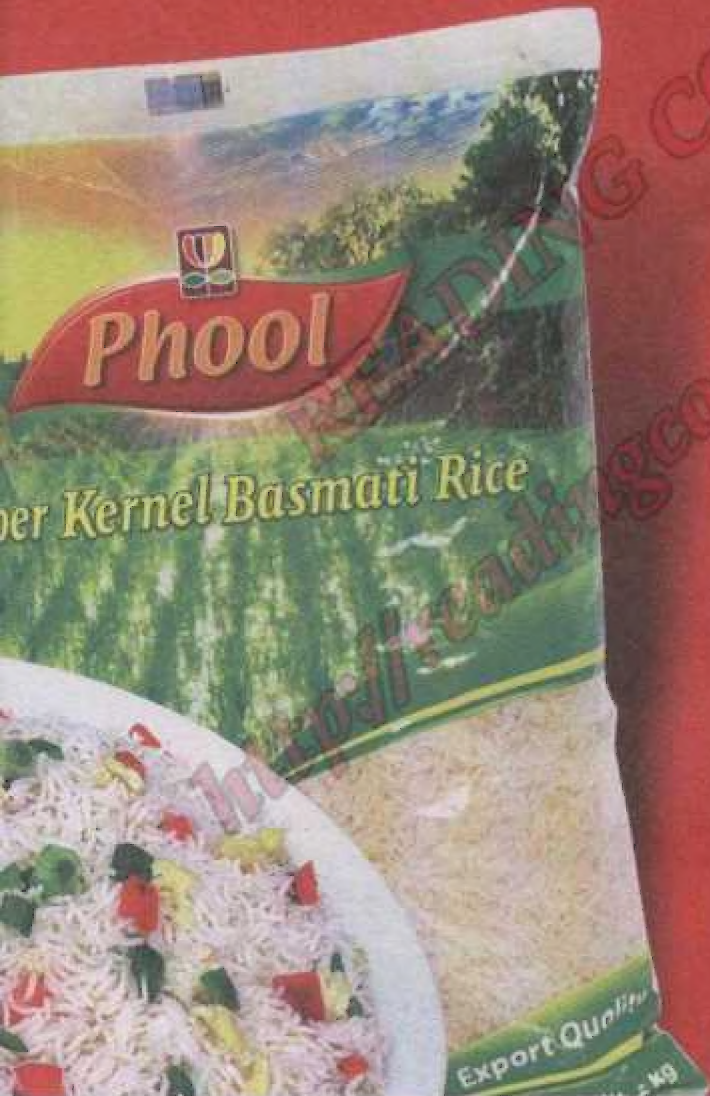
**LYCHEE LOOOOVVEE...**



/MurreeBrewery | [www.murreebrewery.com](http://www.murreebrewery.com)







Super Kernel  
Basmati Rice

*Distinctively  
Aromatic!*



# Rs. 25 OFF

ON EACH FAMILY PACK OF  
GOLA KABAB



**Limited Time Offer**  
**Rush Now!**

Ready to Eat



Available at all Major Retail Stores  
& Menu Maintained Outlets



JOIN US AT

[www.facebook.com/seasonsfoods](http://www.facebook.com/seasonsfoods)

[www.menu.com.pk](http://www.menu.com.pk) | [comments@seasonsfoods.com.pk](mailto:comments@seasonsfoods.com.pk)



BAKE  
PARLOR

پخت و پز کے  
مختصر اور آسان  
ریسٹوں پر مشتمل

20  
Recipes

Can be cooked in the  
oven and microwave



بیف، مشن یا چکن...  
سب پکائیں ایک منفرد انداز سے!  
بیک پارلر 1-in-2 ریسٹوں والا ہے...



# MASALA

## TV FOOD MAG



### Content



35

> Masala Mornings

ممالی مارننگز

41

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پاکانے کا

49

> Tarka

ترکا

55

> Food Diaries

فوڈ ڈائریز

61

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

15

> Editorial

اداریہ

16

> Masala Article

محرم الحرام | خذروتیاں کا مہینہ

21

> Masala Special

ہم ممالی کی آٹھویں سالگرہ کا جشن

23

> Handi

ہانڈی

29

> Live@9

لائو ایٹ نائن

67

> Lively Weekends

لائو لی ویکی اینڈز





*For Healthy Life!*

*The Premium Cheese  
of Pakistan*

**cheese**

Cheddar  
Cheese

Danish  
Mozzarella

Pizza  
Cheese

Burger  
Cheese

Slice  
Cheese

Cottage  
Cheese

Chilli  
Cheese

Extra Light  
Cheese  
(Low Fat)

[info@adams.pk](mailto:info@adams.pk)

Offices: Quaid-e-Azam Industrial Estate, Port Lakh Port, Lahore Phone: 0-3517704400



## محترم قارئین السلام و علیکم!

14 نومبر کو دنیا بھر میں ذیابیطس کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس کا مقصد ذیابیطس کے مرض کی بڑھتی ہوئی شرح پر قابو پانے کے لئے دنیا کو متوجہ کرنا اور اس سے پیدا شدہ پیچیدگیوں، علامات، علاج و پرہیز اور اس سے بچاؤ سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ اقوام متحدہ کے عالمی ادارہ صحت کی سروے رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں 30 کروڑ 47 لاکھ سے زائد افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں۔ پاکستان میں وہ ملک ہے جو اس مرض میں مبتلا افراد کے حوالے دنیا بھر میں ساتویں نمبر پر ہے، جہاں تقریباً 71 لاکھ افراد کو ذیابیطس کا شکار ہیں۔ ماہرین کی پیش گوئی کے مطابق 2025 تک ملک میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد میں 66.6 فیصد اضافہ ہوگا جس کے بعد یہ تعداد بڑھ کر ایک کروڑ 14 لاکھ ہو جائے گی جبکہ 2025ء میں پاکستان ذیابیطس سے متاثرہ پانچویں بڑا ملک بن جائے گا۔ انٹرنیشنل ڈیابیطس لیڈ ریشین (آئی ڈی ایف) کی مارچ 2014 میں جاری ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق ملک میں ذیابیطس سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 88,000 ہوگئی ہے جس میں 35,615 مرد جبکہ 52,397 خواتین ہیں اتفاق نہیں بلکہ بچوں میں بھی ذیابیطس کی شرح تیز رفتاری سے اضافہ ہو رہی ہے۔

ذیابیطس کا مرض پوری دنیا میں صحت کا اہم ترین مسئلہ ہے کیونکہ اس سے صحت کے دیگر مسائل مثلاً بلندہ فشارخون، امراض قلب، نگاہ کی بیماریاں اور نامیاعین بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ مرض دنیا بھر میں دس سے پین گروہوں کی غریب اور ہارٹ ایک کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ بار بار پویشیاب آنا، پیاس لگانا، تھکاؤ، کمزوری اور وزن میں کمی اس مرض کی اہم علامات ہیں۔ طبی ماہرین ذیابیطس کے تیوری سے پھیلاؤ کی بڑی وجہ نامناسب طرز زندگی، خوراک میں بے اعتدالی اور بلند فشارخون کو قرار دیتے ہوئے مشہور دیتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریض اس مرض کی پیچیدگیوں سے بچاؤ کے لئے مناسب خوراک، پھلوں اور سبزی کے کثرت سے استعمال، باقاعدگی سے ورزش کے ساتھ ساتھ پریکٹیکل زندگی گزارنا اور صحت مند طرز زندگی اختیار کریں۔ ماہرین کے مطابق نکلنے والے اشیاء کے علاوہ گوشت میں چھنے والی چکنائیوں، مکھن، بنا چکنی گھی اور مارجرین کا استعمال بھی خطرناک ہے کیونکہ یہ اشیاء کو لیپسٹروئل کی سطح بڑھاتی ہیں۔ ایسی صورت میں مناسب یہی ہے کہ مغزیات جیسے موٹے پھل، ذرین کا تیل، کینولا کا تیل اور چکنی پادھنی پھل کھائے جائیں۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے کہ متعلقہ ذیابیطس کے مریضوں پر صاف آتا ہے۔ اس مرض میں دواؤں سے زیادہ احتیاط اور جسمانی مشقت کام کرتی ہے لہذا طرز زندگی کو تبدیل کریں اور طویل صحت مند زندگی گزاریں۔

شہناز رمزی



ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹر۔ مسند۔ نصران، مسند ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سنگریٹر۔ انور۔ سید جمیل احمد، ایڈیٹر۔ یوسف رفوی، مگانی۔ عارفہ عثمانی، احسن قریشی، ایڈیٹر۔ ملک۔ منور حسین، بجلی۔ munawar.federalcity.tv - فون: 0333222353

اسٹریٹنگ۔ دیہر تھوڑا، بجلی۔ 0399 210 8290، فون۔ یوٹیوٹیو

آپریٹنگ ورک لکچر۔ 10/11، مسٹر۔ ایڈیٹر۔ ایڈیٹر۔ ایڈیٹر۔ 78000، مسٹر۔ ایڈیٹر۔ 111-488-111، فون۔ 02-21-32028640

مزید معلومات کے لئے: mhaqaz.raingz@hum.tv، آن لائن ایڈیٹر کے لئے: http://www.masala.tv/masala/mag



محرم الحرام، نذرونیاز کا مہینہ

## شماره پانزدهم

یہ سب کی سب باتیں ہیں جو ہمیں اللہ کے ہاں گناہوں کی وجہ سے آج تک جہنم میں پہنچا رہی ہیں۔ ان گناہوں کی وجہ سے ہمیں اللہ کی رحمت سے محروم رہے ہیں۔ اللہ کی رحمت سے محروم ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ہم اللہ کی رحمت سے محروم ہو جائیں گے۔

مذہب اہرام میں گزارنا زیادہ سہل ہے، مگر یہ سب اس کا تعلیم اور تربیت کا حصول  
 کا باعث ہے۔ عہد اہرام کے دوران تعلیم کا ماحول ہے کہ اسے حضرت عیسیٰ علیہ السلام  
 کے لئے قربانیت عقیدت و احترام سے تعلیم تیار کی جاتی ہے۔ عہد کا ماحول شروع ہوتے ہی  
 اور ساتھ اور علاقے کے لوگوں سے اجنبی رنگینی کے لئے تعلیم کا سہ کے لئے برقرار  
 تعلیم دینا ہے جانتے ہیں۔ تعلیم میں عام طور پر سوسائٹس، دانش اور پکنی کے دالوں پر مبنی  
 تعلیم اور جو میں دلی مرقی شہر و معاشی گوشت امدادی بھی نہیں اور ایک ایسا دور قبل اسی کر  
 لیا جاتا ہے۔ جو اسے جانتا تھا۔ اعلیٰ تعلیم کو ایک بہت سے تعلیم دینے والی تعلیم کے  
 اور جو میں لیا جاتا ہے۔ تعلیم کے لئے جو میں رات کو کھانا اور احترام سے تعلیم کی ایک تیار  
 رہتے ہیں۔ اس تمام کو اس اعتبار سے تیار کیا جاتا ہے کہ اس احترام سے تعلیم کا تعلیم کیا  
 ہے۔





[illegible]





FRIDAYS 8 PM

WRITER: KHALIL UR REHMAN DAMAR | DIRECTOR: EHTESHAMUDDIN | CREATIVE HEAD: MOMINA DURAID

PRODUCERS: MOMINA DURAID, SAMINA HUMAYUN SAEED, TARIQ SHAH

CAST: MAHIRA KHAN, ADNAN MALIK, SAMIYA MUMTAZ, FARHAN ALI AGHA, SANIYA SHAMSHAD & REHAN SHEIKH

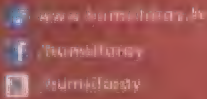






# MISSION Sapno

WATCH SALMAN KHAN AS A  
**HAIR STYLE WALA**  
EVERY SUNDAY AT 9:10 P.M.









MITCHELL'S®

# Tomato Paste

اصلى ٹماٹروں کا گارھا پیسٹ



1 full Tbsp. is 3 medium sized tomatoes  
(36g tomato paste) is (200g tomatoes)



No Preservatives

No Artificial Flavours

No Artificial Colours





## Chicken Chow Mein

### Ingredients:

Chicken fillet (cut finely)	4
Noodles (boiled)	2 cups
Cabbage (finely cut)	1
Capsicums, Carrots (finely cut)	2 each
Red chillies (fresh, finely cut)	8
Spring onion (green parts only, finely cut)	1/2 cup
Bean sprouts (finely cut)	1 cup
Soya sauce, White vinegar	3 tbsp each
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Sugar, Garlic/ginger paste	1 tsp each
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	4 tbsp

### Method:

- Marinate chicken fillets with soya sauce, vinegar, sugar, cornflour and salt; set aside for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; sauté onions and ginger/garlic.
- Add chicken, cabbage, capsicums, and carrots; cook for a few minutes.
- Add remaining ingredients except spring onions and bean sprouts; stir for a few minutes; remove from flame.
- Add spring onions and bean sprouts; dish out and serve.

- ★ To make chicken cube flour, mix 2 1/2 cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

## مرغی کا چاؤ من

### اجزاء:

مرغی کے ٹکے (ہار یک کٹے ہوئے)	4 عدد
نودلز (آبلے ہوئے)	2 پیالی
بند گواہی (ہار یک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچیں (ہار یک کٹی ہوئی)	2 عدد
تازہ دال مرچیں (ہار یک کٹے ہوئے)	4 عدد
ہری پیاز کے ہرے پتے	
1/2 پیالی	
تین اسپرولس (ہار یک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
سویا ساس/سلیڈ سرکہ	3/4 کھانے کے چمچے
چکن کیوب والا میڈہ ایک کھانے کا چمچ	
کارن فلوئور	2 کھانے کے چمچے
چینی پیسا ہوا پس اور ک	ایک ایک چائے کا چمچ
پیاز (ہار یک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	
تیل کا تیل	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر سویا ساس/سیرکہ، چینی، کارن فلوئور اور مک ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔  
کڑا میں تیل گرم کر کے پسین اور ک اور پیاز ڈال کر پیاز اٹھی گاڑی کر لیں۔ اس میں مرغی، بند  
گواہی، شملہ مرچ اور کارن مرچ چند منٹ تک پکا لیں۔ اس میں ہری پیاز اور تین اسپرولس کے  
علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کر کے چند منٹ تک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں ہری پیاز اور تین  
اسپرولس شامل کر کے پیش کریں۔

چکن کیوب والا میڈہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میڈہ میں 10 پکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے  
سول کر لیجائی کریں۔ اس آمیزے کو ٹا کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔





## Egg Fried Rice

### Ingredients:

Basmati Rice (soaked)	1 kg
Spring onions (finely cut)	1 cup
Capsicums (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	2
Garlic (finely cut)	6 cloves
Eggs	6
Orange food colour	1 pinch
Sugar	1 tsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	few drops
Oil	½ cup

### Method:

- Par-boil rice and spread on paper.
- Mix food colour and salt in eggs.
- Heat oil in a pot; fry garlic golden; cook eggs, stirring continuously.
- Add carrots, capsicums, vinegar, soya sauce, sugar and chicken cube flour; fry.
- Add rice; mix thoroughly; add sesame oil and spring onions; mix. Dish out; serve.

- ★ To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

## انڈے والے فرائیڈ رائس

اجزاء:

بسمتی چاول (نیکھتے ہوئے)	ایک کلو
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شلہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن (باریک کئے ہوئے)	6 عدد
انڈے (پھیلتے ہوئے)	6 عدد
زردے کارنگ	ایک جگلی
بھنی	ایک چائے کلو
ہری چکن کیوب	10 پیکٹ
ٹما ہوا میدہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
لٹک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	چند قطرے
تیل	½ پیالی

### ترکیب:

روٹلی اُسٹے ہوئے چاولوں کو اخبار پر پھیلا دیں۔ انڈوں میں زردے کا رنگ اور تیلک ملا لیں۔  
دھنکی میں تیل گرم کر کے لہسن، سرکہ، بھنی اور چکن کیوب میں انڈوں کو چھپے چلائے ہوئے پکائیں۔ اس میں  
گاجر، شلہ مرچ، سویا ساس، سرکہ، بھنی اور چکن کیوب ملا ہوا میدہ شامل کر کے بھجوں۔ اس میں  
چاول ڈالیں اور اچھی طرح سے ملا لیں۔ پھر ہری پیاز اور جلی کا تیل ملا کر ڈالیں اور تیل میں نکال لیں۔

چکن کیوب ملا ہوا میدہ کے لئے 2 ½ پیالی میدہ میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے  
مسل کر بچان کریں۔ اس آمیزے کو کھارن میں رکھ لیں اور صبر ضرورت استعمال کریں۔





## Sweet and Sour Prawns

### Prawn ingredients:

Prawns	½ kg
Eggs (beaten)	2
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	3 tbsp
White pepper powder, Sugar	1 tsp each
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

### Sauce ingredients:

Tomato sauce	½ cup
Garlic	6 cloves
Jaggery	1 tbsp
Black pepper powder	½ tsp
Cornflour, White vinegar	2 tbsp each
Pineapple juice, Soya sauce	2 tbsp each
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

### Vegetable ingredients:

Cauliflower flowers	1 cup
Capsicums, Onions (cubed)	3 each
Pineapple pieces	6
Soya sauce, White vinegar	1 tsp each
Sugar, White pepper powder	1 tsp each
Oil	1 tbsp
Salt	to taste

### Method:

- Mix all prawn ingredients except eggs and 1 tsp cornflour.
- Mix cornflour in eggs and beat.
- Heat oil in a wok; coat prawns with eggs; fry golden; remove on absorbent paper.
- Mix all sauce ingredients in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Heat oil in a wok; add all vegetable ingredients; add prawns and sauce; dish out.

- ★ To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

## سوٹ اینڈ سار جھینگے

جھینگوں کے اجزاء:

جھینگے	برا کلو
اندھے (چھینے ہوئے)	2 عدد
1/2 کلو چکن کیوب ملا ہو میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلوئر	3 کھانے کے چمچ
پس ہوئی سفید مرچ چٹنی	ایک ایک چائے کا چمچ
تلی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تھلے کے لئے
سار کے اجزاء:	
لیٹا نو ساس	1/2 پیالی
لہسن	6 جوے
مٹر	ایک کھانے کا چمچ
پس ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ

### ترکیب:

جھینگوں پر اندھے اور ایک چمچ کارن فلوئر کے علاوہ اس کے باقی اجزاء ملا لیں۔ اندھوں میں ایک چائے کا چمچ کارن فلوئر ملا کر پھینٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ جھینگوں کو اندھے میں پھینٹیں اور کڑا ہی میں ستمبری گل کر چائے کا چمچ پر نکال لیں۔ ساس چٹنی میں ساس کے اجزاء ملا لیں اور گاڑھا ہوئے تک پکا کر چھلکا بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور جھینگوں کے اجزاء ملا لیں پھر جھینگے اور ساس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

1/2 کلو چکن کیوب ملا میدہ کے لئے 2 1/2 پیالی منڈے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مکس کر لیجئے۔ اس آمیزے کو کڑا ہی میں رکھ لیں اور سب ضرورت استعمال کریں۔





## Chicken Do Pyaza

### Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Yogurt	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Garlic	6 cloves
Onions (finely cut)	8
Dried, round red chillies	8
Dried mango	5
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Green chillies	4
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden; remove. Add chicken, turmeric and salt to wok; fry till dry. Add fried onions, yogurt, red chillies, garlic, coriander, fennel, ginger, hot spices and dried mango; cook.
- Fry lightly when dry; add green chillies.
- Dish out. Garnish with fresh coriander; serve.

## مرغی کا دو پیازہ

اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	1 1/2 کلو
دہی	ایک پیالی
پس ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحے	ایک کھانے کا چمچ
بہسن (دببے)	6 جوسے
پیاز (پار یک کٹی ہوئی)	8 عدد
شوگھی گول لال مرچیں	8 عدد
شوگھی ہوئی دببے کھٹائی	5 عدد
سونف	تھوڑا سا
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
اورک	(پار یک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	4 عدد
تھک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
برادھنیا	چھڑکتے کے لئے

### ترکیب:

تازہ دہی میں تیل گرم کریں اور پیاز ہوا می کر کے نکال لیں۔ اسی کڑا ہنی میں مرغی ہلدی اور تھک ملا کر مرغی کا اپنا پانی خشک ہوئے تک ٹھونس پھر تلی ہوئی پیاز دہی لال مرچیں بہسن دھنیا سونف اورک گرم مصالحے اور کھٹائی ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ہلکا سا ٹھونس اور ہری مرچیں شامل کر کے دھن میں نکال لیں۔ سرچہ اردو پیازہ برادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





## BBQ Mince

### Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Tandoori masala	1 tbsp
Lemons	3
Green chillies (chopped)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Oil	3 tbsp
Fresh coriander (chopped), lemon, onion (sliced)	for garnishing

### Method:

- Marinate mince with all ingredients and 2 tablespoons oil; set aside for 1 hour.
- Heat an iron griddle. Brush oil on it; spread mince on it; cook.
- When mince begins to dry, sprinkle remaining oil and fry.
- Spread mince on a sizzling platter; garnish with onion, coriander and lemon; serve.

## باربی کیو قیمہ

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	پہا ہوا گرم مصالحہ	1/4 کلو	گائے کا قیمہ (مٹین کا پہا)
ایک چائے کا چمچ	ٹکی ہوئی کالی مرچ	1/4 پیالی	دہی (پھینکی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پہی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پہا ہوا پسین اورک
ایک کھانے کا چمچ	پہا ہوا کچا پیٹا	ایک کھانے کا چمچ	تندوری مصالحہ
3 کھانے کے چمچے	تیل	3 عدد	لیمونس
	ہر ادویہ (چمپ کیا ہوا)	4 عدد	برلی مرچیں (چمپ کی ہوئی)
سجائے کے لئے	لیمونس پیاز (لچھے)	ایک چائے کا چمچ	پہا ہوا پنا سفید زیرہ

### ترکیب:

جیسے میں تمام اجزاء اور 2 کھانے کے چمچے تیل ملا کر ایک گھٹے کے لئے دھک دیں تو سہ کو گرم کریں۔ اس کو پکنا کریں اور قیمہ پھیلا کر پکے دیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے لگے تو اس پر باقی تیل چھڑکیں اور بھون لیں۔ اسے سبز رنگ طہر میں پھیلا کر ڈالیں اسے پیاز ہرے دھنسنے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



**coroli**<sup>®</sup>  
The Original Cooking Oil



The taste of a great meal comes from great ingredients. Coroli Corn Oil is the perfect way to start a great meal.

Contains Zero Cholesterol. Only Vitamin A & D are added.





## Special Haleem

### Ingredients:

Beef (boneless)	700 grams
Yogurt	250 grams
Rice	50 grams
Yellow, pink and white lentil	50 grams each
Whole-wheat flour, gram lentils	50 grams each
Barley (soaked and boiled)	25 grams
★ Gulzar Special Haleem Masala	3 tbsp
Onions (finely cut)	2
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Green chillies (whole)	10
Water	8 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Onions (fried), Chaat masala, Lemon, Green chillies, Fresh coriander, Mint,	for accompaniment

### Method:

- Soak lentils, barley, whole-wheat flour and rice over-night separately; boil each separately.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add ginger/garlic and meat, and fry.
- Add yogurt, haleem masala, green chillies, 1 cup water and salt; fry till meat is tender and oil splits from water; remove gorma from flame.
- In a separate pot mix lentils, rice and 1 cup water; cook for 1 hour.
- Blend the lentil mixture and gorma in a blender; put in a large pot; add remaining water and continue stirring on low flame till haleem acquires required consistency.
- Dish out; serve accompanied with fried onions, ginger, chaat masala, lemon, green chillies, coriander and mint.

- ★ Gulzar Special Haleem Masala:  
50 grams each of Rajasthani chillies and dried round red chillies; 4 tbsp each of cumin seeds and fresh coriander; 2 tablespoons each of large cardamom seeds, black cumin seeds and turmeric; 5 each of cloves and cinnamon; 1 teaspoon of nutmeg/mace powder in a pan; blend and add one teaspoon citric acid.

اسپیشل حلیم

ایچ 9

کھانے کا گوشت (بھیر بڑی) 700 گرام	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
دہی 250 گرام	پہا ہوا سن اورنگ 2 کھانے کے چمچے
چاول 50 گرام	جارت ہری مرچیں 10 عدد
مونگ، مسور ماش کی دال 50'50 گرام	پانی 8 پیالی
کے چوں پٹے کی دال 50'50 گرام	ٹمک حسب ذائقہ
جو (مٹکی اور ماشی ہوئی) 25 گرام	جیل ایک پیالی
پہا گلزار اسپیشل حلیم مصالحہ 3 کھانے کے چمچے	پیاز (گلی ہوئی) 2
	چاٹ مصالحہ لٹروں
	ہری مرچیں، پھرا ہوا سن، پودینے، جھرا ویش کرنے کے لئے

ترکیب

دائیں: کھانوں اور چاول ایک راست قلی علیحدہ علیحدہ بھلو کر علیحدہ علیحدہ ڈال لیں۔ دیکھی میں نیل گرم کر کے پیاز باوازی کریں اس میں گوشت اور لکسن اورنگ ڈال کر تھو میں پھیر دیں، حلیم مصالحہ ہری مرچیں، دہی، ایک پیالی پانی اور ٹمک ملائیں گوشت گھنے اور تیل اوج آنے تک پکا کر چوبہ بند کر دیں۔ ایک علیحدہ دیکھی میں دائیں چاول اور ایک پیالی پانی ملا کر ایک گھنٹے تک پکائیں۔ علیحدہ میں دالوں کا آمیزہ اور تھوڑا سا تھکان کر کے ایک بڑی دیکھی میں ڈال دیں۔ اس میں باقی پانی شامل کریں اور ہلکی آگ پر چمچے چلاتے ہوئے حسب ذیل پختہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار حلیم پیاز اورنگ پودینے، چاٹ مصالحہ، ہر سہ صفے ہری مرچوں اور لٹروں کے ساتھ پیش کریں۔

50'50 گرام راجستانی مرغ، مونگی گول لال مرچیں 4 کھانے کے چمچے، علیحدہ بڑا جارت ویشیا  
2 کھانے کے چمچے بڑی لال چکی کے دانے، کالا زیرہ اور جلدی 5 کلو تھیں دار چینی ایک چائے کا چمچ پانی  
ہوئی جانگل، پودنی کو فرا ٹمک تھیں میں بھون کر شیش اور ایک چائے کا چمچ کارلی ملا دیں۔





LIVE@9NINE

## Potato stuffed Chillies

### Ingredients:

Large green chillies	250 grams
Potatoes (boiled)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Chaat masala	1 tbsp
Cumin powder	1 tsp
Gram flour	1 cup
Tamarind pulp	½ cup
Salt	to taste for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

### Method:

- Mash potatoes; add red chillies, chaat masala, tamarind pulp, cumin and salt.
- Slice in centre of chillies and scoop out seeds; stuff chillies with potatoes.
- Make a paste with gram flour and water. Heat oil in a wok, coat chillies with gram flour paste and fry golden; Remove. Serve accompanied with ketchup.

## آلو بھری مرچیں

اجزاء:

بڑی دلی بڑی مرچیں 250 گرام	میں	ایک پیال
آلو (اُبے ہوئے) 3 عدد	اُلی کا گورا	½ پیال
پس ہوئی دال مرچ	تک	حسب ذائقہ
چاٹ مصالحہ	تیل	تیل کے لئے
پٹا ہوا سفید ذرہ	لٹاؤ کچپ	بھراؤ پیش کرنے کے لئے

### ترکیب

آلوؤں کا بھرتہ بنا کر اس میں دلی مرچ، چاٹ مصالحہ اُلی کا گورا ذرہ اور تک ملا لیں۔ مرچوں کے درمیان چھری کی مدد سے نشان لگا کر تیل ڈال دیں۔ آلوؤں کا آمیزہ مرچوں میں بھریں۔  
میں میں پانی ملا کر گھول لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں مرچوں کو تیل میں پھینکیں اور کڑا ہی میں شامل کر کے سنہری رنگ آنے تک جل کر نکال لیں۔ مزید مرچیں لٹاؤ کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔





## Donut Sandwich

### Dough Ingredients:

Refined flour	½ kg
Yeast	1 ½ tbsp
Sugar	1 tsp
Baking powder	2 tsp
Salt	to taste
Butter	½ cup

### Sauce ingredients:

Mayonnaise	½ cup
Mustard paste,	
black pepper (crushed)	1 tsp each
Salt	to taste

### Ingredients for filling:

Chicken (boneless)	300 grams
Tomatoes, cucumbers (sliced)	3 each
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Barbecue masala	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Cucumber	for garnishing

### Method

- Knead dough ingredients with lukewarm water; leave aside for 4 hours. Knead for a few minutes, and make a large ball. Roll out lightly. Cut out a hole in the centre with a round mould.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes.
- Mix filling ingredients in a bowl. Heat a grill pan and brush it with oil; fry chicken pieces.
- Mix sauce ingredients in a bowl. Split donut horizontally; spread sauce on the bottom half, place tomatoes, chicken, cucumbers and lettuce. Cover with the upper half on the donut, garnish with cucumbers; serve.

### ڈونٹ سینڈویچ

#### آٹے کے اجزاء:

میدہ	پراگھو
خمیر	1 ½ کھانے کے چمچے
چکنی	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
کھسک	دار چینی

#### سائے کے اجزاء:

ماچ پیر	دار چینی
مسٹر اچھٹے ٹی ہولی	کالی مرچ
نمک	ایک ایک چائے کا چمچ
	حسب ذائقہ

#### ترکیب:

آٹے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھیں اور 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو چند منٹ مزید گوندھیں پھر بڑا بیچ اٹھا کر ہلکا سا تھکیں۔ درمیان میں ساٹھ کی مدد سے سوراخ کر دیں۔ اسے اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملا لیں۔ گرل چن کو گرم کر کے پختا کریں اور مرچی کی بوٹیاں دونوں چاہب سے تل لیں۔ ایک پیالے میں سائے کے اجزاء ملا لیں۔ ڈونٹ کو گولائی میں درمیان سے کاٹ لیں۔ لچلے حصے پر سائے کی تہ لگائیں اس پر لہاڑ مرچی کھیر سے مسلا دو پتے اور پھر ڈونٹ کا دوسرا حصہ رکھ کر کھیر سے بھادیں۔





## Dango

### Meat ball ingredients:

Chicken mince	250 grams
Egg	1
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	3 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Ribbed gourd (thick pieces)	as required

### Sauce ingredients:

Soya sauce, white vinegar, brown sugar, salt	to taste
Lettuce, lemon, spring onion, (finely cut)	for garnishing

### Method

- Chop all meatball ingredients, except for ribbed gourd, mix all meatball ingredients in a chopper and shape into meatballs.
- Pierce one piece of ribbed gourd, 3 meat balls, and another piece of ribbed gourd alternatively on wooden skewer.
- Steam the skewers in a steamer for 15 minutes; remove.
- Cook all sauce ingredients in a saucepan, till thick.
- Brush onto meatballs. Place in an oven dish, and bake in pre-heated oven on 200°C for 15 minutes. Brush sauce on skewers 2 to 3 times while baking; remove.
- Decorate a serving dish, garnish with lemon and lettuce. Pour remaining sauce on top. Garnish with spring onions

ڈانگو

کوفتے کے اجزاء

مرچی کا قلم	250 گرام	تیل	تلنے کے لئے
اٹا	ایک عدد	ترکی (موٹے ٹکڑے)	حسب ضرورت
پیاز (چوب کی ہوئی)	ایک عدد	سبزی کے اجزاء	
لہسن (چوب کئے ہوئے)	5 بجے	سویا ساس سفید سرکہ	
کئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	براون چیکنگ سسٹم	حسب پند
چائے تیل	درا چائے کا چمچ	سلا پنے لیموں ہری پیاز	
نک	حسب ذائقہ	(باریک کئی ہوئی)	سجائے کے لئے

ترکیب

چوب میں علاوہ ڈانگو کی کوٹیاں کے اجزاء بیکان کریں پھر کوٹتے جائیں۔ کٹائی کی تیلوں پر ایک ڈانگو کا ٹکڑا ڈال کر کوفتے پھر ایک ڈانگو کا ٹکڑا لگائیں۔ تیلوں کو اسٹیمر میں 15 منٹ اسٹیم کر کے نکالیں۔ ساس چین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہوئے تک پکا لیں۔ ساس کو برش سے کوٹوں پر لگائیں۔ تیلوں کو ادون کی ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم ادون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ درمیان میں 2 سے 3 مرتبہ ساس لگا لیں۔ سرنگ ڈش کو سلا پنے اور لیموں سے سجائیں اس پر سسٹیں رکھیں اور پٹی ہوئی ساس ڈال دیں۔ مزیدار ڈانگو ہری پیاز سے سجائیں کریں۔





## Texas Platter

### Ingredients:

Maize flour, refined flour (sieved) 1 cup each  
Carrots, potatoes 2 each  
Peas, french beans, mushrooms ½ cup each  
Butter 2 tbsp

### Mince beef ingredients:

Chicken mince 200 grams  
Garlic (chopped) 1 tbsp  
Onion (chopped) 1  
Black pepper (crushed) ½ tsp each  
white pepper powder ½ tsp each  
Salt to taste  
Green chillies (chopped), oil 3 tbsp each

### Mashed potatoes ingredients:

Potatoes (boiled and mashed) 2  
Cream ½ cup  
Black pepper (crushed) ½ tsp  
Salt to taste  
Butter 3 tbsp

### Sauce ingredients:

Mayonnaise, butter 4 tbsp each  
Chilli garlic sauce 3 tbsp  
Black pepper (crushed), mustard paste ½ tsp each  
Salt to taste

### Method:

- Mix and knead maize flour and refined flour with salt and lukewarm water; make small balls and roll out into small chapattis.
- Heat oil in a wok and fry onions and garlic; add mince and remaining ingredients, fry, then remove from flame.
- Steam vegetables for 15 minutes; remove.
- Heat butter in a frying pan. Cut vegetables into thick pieces; sauté and remove.
- Blend sauce ingredients in a blender.
- Heat butter in a wok; add potatoes, pepper and salt; fry till cooked; add cream; remove from flame.
- Place chappatis on one side of the sizzling platter; on the other side place mince, vegetables, mashed potatoes and pour sauce on top; serve

## ٹیکساس پلیٹر

اجزاء:

نہرتے کے اجزاء:	ٹیکس کا آنا (میدہ) (چمکا ہوا)	ایک ایک پیالی
آلو (آبلے اور ٹھنڈے کئے ہوئے)	2 عدد	2 عدد
کریم ½ پیالی	2 کھانے کے چمچے	2 کھانے کے چمچے
ٹنکی ہوئی کالی مرچ	2 کھانے کے چمچے	2 کھانے کے چمچے
حسب ذائقہ	200 گرام	200 گرام
3 کھانے کے چمچے	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
ماس کے اجزاء:	پن (چپ کیا ہوا)	پن (چپ کی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	4 کھانے کے چمچے	4 کھانے کے چمچے
3 کھانے کے چمچے	3 کھانے کے چمچے	3 کھانے کے چمچے
½ پیالی پائے کا چمچ	½ پیالی پائے کا چمچ	½ پیالی پائے کا چمچ
حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ
ٹک	ٹک	ٹک
3 کھانے کے چمچے	3 کھانے کے چمچے	3 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

میدے میں ٹیکس کا آنا اور ٹک ملا کر نیم گرم پانی سے کوندھیں۔ اس کے چھوٹے ٹکڑے بنا کر چھوٹی چپاٹیاں تیار کر لیں۔ کڑا ہوا میں تیل گرم کر کے بہن اور پیاز بھجھیں اس میں ٹیکس اور ہاتی اجزاء ملائیں اور بھجھیں کر چھوٹا بند کر دیں۔ سبز یوں کو اس میں 15 منٹ پکا کر نکالیں۔ فرائننگ پانی میں ٹھنڈے گرم کر دیں سبز یوں کو سونا سا کر لیں اور باکس مائل کر نکالیں۔ لینڈر میں ماس کے اجزاء بیکجان کر لیں۔ کڑا ہوا میں ٹھنڈے گرم کر دیں اس میں آلو کالی مرچ اور ٹک ملا کر بھجھتے ہوئے پکا کر نیم گرم کر لیں۔ سبز ٹک بھجھ کر ایک جانب چپاٹیاں دوسری جانب قریہ سبزیاں اور آلو اور ٹک اور ماس والی کر لیں۔



**A Legendary  
Product  
from Spain**



**La Espanola  
Extra Virgin  
Olive Oil  
Now in Pakistan**





## Malai Kebab

### Ingredients:

Undercut (cut into thin strips)	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Green chillies (ground)	1 tsp
Fresh coriander (ground)	2 tbsp
Mint (ground)	1 tbsp
Cream	½ cup
Eggs (beaten)	2
Refined flour	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, coriander, green chillies, mint, papaya, cream and salt; set aside for 1 hour.
- Pierce undercut lengthwise tightly on wooden skewers; shape into long kebabs.
- Coat skewers first with flour, then eggs.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers golden from all sides.
- Garnish with coriander; serve.

## ملائی کباب

اجزاء:

ہالفت ساس کے اجزاء	250 گرام	پف بٹھری کا آٹا
28 گرام	2 پیالی	قیمہ (بھنا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	ایک عدد	انارہ (پھینکا ہوا)
ایک پیالی	تازہ دودھ	اٹھ سے آٹھ اور پندرہ
½ چائے کا چمچ	ٹکی ہوئی کالی مرچ	کے ہوئے
½ چائے کا چمچ	رائی دانے	برادھیا
½ چائے کا چمچ	لک	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 2 عدد
		پھا ہوا گرم مصالحہ

### ترکیب:

ساس بنان میں کھن گرم کر کے منیدہ بنوئیں اس میں پیچھے چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے دودھ شامل کریں پھر کالی مرچ رائی دانے اور لک ڈال کر گڑھا ہونے تک پکا کر چاہا بند کر دیں۔ اس میں قیمہ اٹھ سے پندرہ ہری مرچیں برادھیا اور گرم مصالحہ ملائیں۔ آٹے کو دھنوں میں تقسیم کر کے ان کی روٹیاں بنائی جائیں۔ ایک روٹی کو پانی و خشکی تھیں بچھا لیں اس پر آمیزہ ڈالیں اور دوسری روٹی دکھ کر پادیں۔ روٹی کے اوپر بڑھ کی عدد سے اندھ لگائیں اور اسے پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔





## Chinese Tikka Kebabs

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Capsicums (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Egg white	1
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	4 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Capsicum, spring onion	for decoration

### Method:

- Marinate chicken with lemon juice, red chillies, vinegar, soya sauce, chilli garlic sauce, egg white, flour, cornflour, pepper, ginger/garlic and salt; set aside for 2 hours.
- Add capsicums and onions; set aside for a few minutes; pierce chicken, capsicum and onion alternately on wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers thoroughly from all sides.
- Decorate a serving dish with spring onion and capsicum; place skewers on dish; serve.

## چائیز تیکہ کباب

اجزاء:

مرقی کی بوئیاں (بھرنے والی)	½ کلو
فلفل مرچیں (چکوری ہوئی)	2 عدد
پیاز (چکوری ہوئی)	2 عدد
لیمونس کا رس	1 ایک کھانے کا چمچ
گٹی ہوئی لال مرچ	1 ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس	1 ایک کھانے کا چمچ
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچ
ایڈس کی سفیدی	1 ایک عدد
میدہ	2 کھانے کے چمچ
نارن غلور	4 کھانے کے چمچ
گٹی ہوئی کالی مرچ	1 ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا آئین اورنگ	1 ایک کھانے کا چمچ
نمک	1 ایک کھانے کا چمچ
تیل	¼ پیالہ
فلفل مرچ ہری پیاز	سجھانے کے لئے

### ترکیب:

مرقی کی بوئیوں پر لیمنوں کا رس لال مرچ، سرکہ، سویا ساس، چلی گارلک ساس ایڈس کی سفید و نارن غلور، کالی مرچ، آئین اورنگ اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس میں فلفل مرچ اور پیاز ملائیں اور چند منٹ کے بعد مرقی کی بوئیوں میں فلفل مرچ اور پیاز کو ایک ایک کر کے لکڑی کی تیتھوں پر لٹائیں۔ فرائنگنگ پین میں تیل گرم کریں اور تیتھوں کو ہر طرف سے اچھی طرح سے تیل لیں۔ سرکہ نمک لٹیں اور پیاز اور فلفل مرچ سجائیں اس پر تیتھیں رکھ کر پیش کریں۔





## Darbari Mutton

### Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Onions (finely cut)	1 cup
Kashmiri red chillies (ground)	6
Whole dried milk	1/2 cup
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Sesame seeds	1 tbsp
Poppy seeds (powdered)	1 tbsp
Cashew nuts (powdered)	8
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomato purée	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Cucumber	for garnishing

### Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden
- Add Kashmiri red chillies, ginger/garlic, tomato purée and salt; fry.
- Add sesame seeds, hot spices, cashews, poppy seeds, water and mutton; cook till mutton is tender.
- Add whole dried milk and yogurt; fry; keep on dum.
- Add coriander and green chillies; dish out; garnish with cucumber; serve.

## درباری گوشت

اجزاء:

1/2 کلو	کترے کا گوشت
ایک پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
6 عدد	کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)
1/2 پیالی	کھویا
ایک چائے کا چمچ	پنا ہوا گرم مصالحے
ایک پیالی	دہی (پیشٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	سفید جل
ایک کھانے کا چمچ	ٹہنی ہوئی خشک
8 عدد	کاجو (پسے ہوئے)
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہوا دھنیا (چوب کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	پنا ہوا پسین اورک
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو پوری
ایک پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک
ایک پیالی	تھی
سجائے کے لئے	کھیرا

ترکیب:

دہی میں تھی گرم کر کے پیاز سٹیری کریں اس میں کشمیری لال مرچیں، پسین اورک، ٹماٹو پوری اور نمک ڈال کر بھجیے۔ اس میں گرم مصالحے، جل، کاجو اور خشک ٹہنی، پانی اور گوشت ڈال کر گوشت بھجے تک پکا لیں۔ اس میں کھویا اور دہی ملا کر بھجیے اور دم پر رکھ دیں۔ اس میں ہوا دھنیا اور ہری مرچیں ملا لیں اسے ڈش میں نکالیں اور کھیرے سے سجائیے۔





## Fiery Chilli Chicken with Creamy Sauce

### Ingredients:

Chicken pieces (4 pieces)	1 kg
Lemon juice, Ginger/garlic paste	2 tbsp each
Curry leaves	10
Dried round, red chillies	10
Rice (uncooked), fresh coriander (chopped)	2 tbsp each
Yogurt (drained), Refined flour	1/2 cup each
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup
Tomatoes, spring onions (finely cut)	for garnishing
Boiled vegetables, French fries	as accompaniment

### Sauce ingredients:

Ginger/garlic paste	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Fresh cream	1/2 cup
Dried fenugreek leaves, sugar	1 tsp each
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Tomato (blended), Tomato ketchup	4 tbsp each
Salt	1/2 tsp
Oil, Clarified butter	2 tbsp each

### Method:

- Makes cuts on chicken pieces and set them aside.
- Blend red chillies, curry leaves, ginger/garlic and rice in a blender; add lemon juice, yogurt and salt.
- Marinate chicken with prepared masala; set aside for 4 hours.
- Cook chicken, refined flour, and oil in a pot for 15 minutes.
- Add water; cook till chicken is tender. Remove from flame.
- Heat oil and clarified butter in a saucepan; add all sauce ingredients except sugar and fenugreek; fry.
- Add chicken, fenugreek and sugar; keep on dum.
- Garnish with spring onions and tomatoes; serve with vegetables and fries.

## چلی چکن و دکریمی ساس

اجزاء:

مرقی کی پٹیاں (4 ٹکڑے)	ایک کلو
لیمون کا رس، پیاز اور گاجر	2 ٹیbsp ہر ایک
کڑھی پتے، سوکھی گول بال مرچیں	10/10 عدد
کے چاول، برادریا (چپ کیا ہوا)	2 ٹیbsp ہر ایک
دھی (پانی نکالی ہوئی)، آمیدہ پانی	1/2 کپ ہر ایک
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/4 کپ
ٹماٹر، پھل پھل (باریک کٹی ہوئی)	سجائے گئے
اٹلی ہوئی سبزیاں، فرنچ فرائز	ہر ایک کیلئے

ساس کے اجزاء:

پیاز اور گاجر	ایک چائے کا چمچ
پیاز اور گرم مصالحہ، سوکھی گول بال مرچ	1/2 کپ ہر ایک
ٹماٹر، پھل پھل	1/2 کپ
قصوری چٹنی، چٹنی	ایک ایک چائے کا چمچ
برادریا (چپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پے ہوئے ٹماٹر، ٹماٹر	4 کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل، آگھی	2 کھانے کا چمچ

ترکیب:

مرقی کے ٹکڑوں پر نشان لگا کر ٹیبلٹ دکھائی۔ پیاز اور گاجر میں کڑھی پتے، پیاز اور گاجر کا چمچ لگا کر مرقی پر لگا لیں اور 4 گھنٹوں کے چاول بھجوان کر لیں۔ اس میں لیمن کا رس، پیاز اور گاجر، 2 ٹیbsp ہر ایک لگا لیں اور 4 گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔ چٹنی میں مرقی، آمیدہ اور تیل ڈال کر 15 منٹ تک پکا لیں۔ پھر پانی ڈالیں اور مرقی گھٹنے تک پکا لیں اور چمچ سے آٹا لیں۔ ساس بھجوان میں تیل اور گاجر گرم کریں اس میں چٹنی اور چٹنی کے علاوہ ساس کے باقی اجزاء ملا کر بھجوان میں پھر چٹنی، قصوری چٹنی اور مرقی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مرقی کو بری پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں اسے فرنچ فرائز اور سبز ہریوں کے ساتھ پیش کریں۔





## Fish Karahi

### Ingredients:

Fish filets (small pieces)	½ kg
Lemon juice	¼ cup
Onion (finely cut)	1 cup
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	4
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Coriander seeds (roasted and ground)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Carom seeds (powdered)	½ tsp
Green chillies (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Green chillies (cut thickly)	4
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

### Method:

- Marinate fish pieces with lemon and cumin; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, tomatoes, coriander, red chillies, carom seeds, hot spices, both green chillies, fish and water and cook for a few minutes; keep on dum.
- Add fenugreek, coriander, ginger and salt; dish out.

## مچھلی کی کرہا

اجزاء:

مچھلی کے ٹکے (چھوٹے ٹکڑے)	½ کلو
لیموں کا رس	¼ کپ
پیاز (باریک کی ہوئی)	1 کپ
کٹنا ہوا سفید برو	1 کپ چائے کا چمچ
لہاڑ (باریک کئے ہوئے)	4 عدد
اورک (باریک کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نہی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پہا ہوا سن اورک	1 کپ چائے کا چمچ
بھٹا اور پہا ہوا دھیا	1 کپ چائے کا چمچ
پہا ہوا گرم مصالحہ	1 کپ چائے کا چمچ
نہی ہوئی اجروٹس	4 عدد
ہری مرچیں (چپ کی ہوئی)	½ کپ
برادھیا (چپ کیا ہوا)	1 کپ چائے کا چمچ
قصوری چھنی	1 کپ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (سوئی کی ہوئی)	4 عدد
پانی	½ کپ
تھک	1 کپ چائے کا چمچ
تیل	½ کپ

### ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں کا رس اور زرد لٹا کر ایک گھنٹے کے لئے دھو دیں۔ کرہا میں تیل گرم کر کے پیاز، سنہری کریں۔ اس میں لہسن اورک، لہاڑ اور دھیا لال مرچ، اجروٹس، گرم مصالحہ، دھواں، ہری مرچیں، مچھلی اور پانی ڈال کر چند منٹ پکا لیں۔ پھر دم پر رکھ دیں۔ اس میں چھنی برادھیا اورک اورک اورک ڈال کر دھواں میں نکال لیں۔





ایک سپورت  
مکمل سکورت



# سگڑول®

## نزلہ، زکام اور کھانسی سے تکفیل بھی علاج بھی



041-8847601-2 Fax: 041-8847607  
info@ashraflabs.com www.ashraflabs.com



اشرف لیبارٹریز (پرائیویٹ) لمیٹڈ





## Vegetable Kebab

### Ingredients:

Carrot	1
Kidney beans	100 grams
Cauliflower	1
Potatoes (boiled)	200 grams
Green chillies (chopped)	2
Ginger (grated)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Cumin seeds	2 tsp
Cardamoms (powdered)	½ tsp
Chaat masala	1 tsp
Salt	2 tsp
Oil	½ cup
Fried chicken pieces	for garnishing

### Method:

- Boil vegetables except potatoes for a few minutes and grind in chopper; place in a muslin cloth and squeeze out water.
- Mash potatoes and add to vegetables. Add remaining ingredients and shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from both sides till golden.
- Garnish with chicken pieces; serve.

## سبزی کباب

ایزاہ:

کباب	ایک عدد
لوبیا	100 گرام
پھول گوہی	ایک عدد
آلو (اٹلے ہوئے)	200 گرام
بڑی مرچیں (چوپ)	2
کی ہوئی	2 عدد
اورک (کدوئیں)	2 کھانے کے چمچے
پسوا اور گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

آلو کے علاوہ باقی سبزیوں کو چند منٹ ابل کر چنر میں سمجھان کر لیں پھر مل کے پکڑے میں رکھ کر پانی چھڑ لیں۔ آلو کا ٹھنڈ کر کے سبزیوں کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر کباب بنالیں۔ فرائنک پٹن میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سبھری کر کے اُتار لیں۔ مزیدار کباب مرقی کی بوتلوں سے سجا کر پیش کریں۔





## Sausage Rolls

### Ingredients:

Chicken sausages  
Whole-wheat flour  
Carom seeds  
Salt  
Clarified butter  
Oil

200 grams  
2 cups  
1/4 tsp  
to taste  
2 tsp  
for frying

### Method:

- Mix clarified butter, salt and carom seeds in whole-wheat flour and knead into dough with water.
- Divide dough into 4 cubes; roll out and cut each into halves.
- Cut sausages lengthwise into pieces. Follow the picture, and place 3 to 4 pieces of sausage in the middle of each dough piece and roll the dough. Repeat process to make more rolls.
- Heat oil in a wok and fry rolls till golden; remove on absorbent paper; serve.

## ساج رولز

### ابزار:

200 گرام	سج کے ساج
2 کپ	آٹا
1/4 چمچ	ایوان
مٹھ	نک
2 چمچ	تھی
تیل کے لئے	تیل

### ترکیب:

آٹے میں سجی ایوان اور نک کا کریم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ آٹے کے 4 چمچ اور بڑے بنا کر  
تھیلے اور دو مہان سے کاٹ لیں۔ ساج کے لمبائی میں گڑے کاٹ لیں۔ قصور کے مطابق آٹے  
کے ایک گڑے کے دو مہان میں ساج کے 3 سے 4 گڑے رکھ کر گڑے کو پھینٹ لیں۔ اس عمل کو  
دہرائتے ہوئے باقی رولز بھی تیار کر لیں۔ کڑا ہوا تیل میں تھیلے گرم کریں اور رولز سنہری گل کر چاؤ ب  
کاٹ کر نکال لیں۔





## Vegetable Tahiri

### Ingredients:

Basmati rice (soaked)	400 grams
Onion (finely cut)	1
Corn kernels	1 cup
Carrots (diced)	2
Potato (diced)	1
Tomato (diced)	1
Garlic paste	1 tsp
Cloves	3
Small cardamoms	6
Cinnamon	1 stick
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water (lukewarm)	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

### Method:

- Heat oil in a pot; fry cloves, cinnamon and cardamoms for 1 minute.
- Add onion and cook for 5 minutes.
- Add garlic, turmeric, red chillies, hot spices, tomato, potato, carrots, corn and salt; cook for a few minutes.
- Add rice and water; bring to boil on high flame. Reduce flame and leave on dum.

## سبزیوں کی تہری

اجزاء:

بھنڈی	3 عدد	باسماتی چاول	400 گرام
برکی الائچیاں	6 عدد	(بھیکے ہوئے)	
دارچینی	ایک ڈبلی	پیارا (پارک کی ہوئی)	ایک عدد
ٹکی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ	بٹنے	ایک پیالی
ہلکی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ	گاجر (چھوٹے)	
پہا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	چٹوڑ (گلے)	2 عدد
ہم گرم پیالی	4 پیالی	آلوڑ چھوٹے	
مسبہ دانہ		چٹوڑ (گلے)	ایک عدد
تیل	2 کھالے کے چمچے	لہار (چھوٹے)	
		کے اوسے	ایک عدد
		پہا ہوا آسن	ایک چائے کا چمچ

### ترکیب:

بھنڈی میں تیل گرم کر کے اٹھینا دارچینی اور الائچیاں ایک صفت تک چھوٹا کر لیا پھر پیار چال کر صفت کیا کریں۔ اس میں آسن ہلدی لال مرچ گرم مصالحہ لہار آلوڑ بٹنے اور گاجر ڈال کر چند منٹ پکا کر لیں۔ اس میں پیالی چال اور پیالی ڈال کر پیلے تھوڑی سی پانی لیا پھر آگ بجھ کر رکھیں۔





## Chicken Pot Roast

### Ingredients:

Whole chicken	1
Cumin powder	2 tsp
Ginger paste	1 tsp
Cinnamon powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Nutmeg powder	a pinch
Hot spices powder	1 tsp
Lemon	1
Cloves	8
Garlic	8 cloves
Salt	1 tsp
Oil	1 cup

### Method:

- Mix cumin, ginger, cinnamon, red chillies, nutmeg, pepper, hot spices, cloves and salt in a bowl.
- Pat chicken dry with cloth; rub mixture thoroughly on inside and outside of chicken and refrigerate for 2 hours.
- Rub garlic and lemon thoroughly on the chicken. Heat oil in a wide-necked pot and cook chicken till tender.
- Fry thoroughly; dish out; cut roast into pieces; serve.

## پوٹ روست مرغی

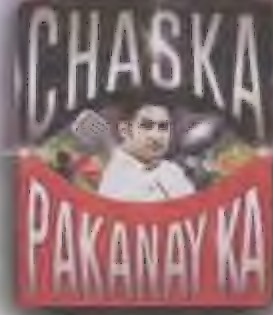
اجزاء:

سالم مرغی	ایک عدد
پنسا ہوا سفید زعفران	2 چائے کے چمچے
ٹائی ہوئی اورک	ایک چائے کا چمچ
ٹائی ہوئی دارچینی	1/2 چائے کا چمچ
ٹائی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ٹائی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ٹائی ہوئی جاتیل	ایک چمچ
پنسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لیمونس	ایک ٹکڑا
لوہیوں	8 عدد
لہسن (چھپ کئے ہوئے)	8 جوے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

### ترکیب:

ایک پیالے میں زعفران اورک دارچینی لال مرچ کالی مرچ جاتیل گرم مصالحہ لوہیوں اور لہسن ملائیں۔ مرغی کو کسی کپڑے سے اچھی طرح سے خشک کر لیں پھر پیالے کا مصالحہ اس پر اندر باہر اچھی طرح سے لگائیں اور 2 گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ لیمن اور لہسن کو مرغی پر اچھی طرح سے لگائیں۔ کھلے منہ کی دھنکی میں تیل گرم کریں اور مرغی ڈال کر گوشت گھلے تک پکائیں پھر اسے اچھی طرح سے ٹھون کر ڈاش میں لگائیں۔ مزیدار روست ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔





## Semolina Pudding

### Ingredients:

Milk (fresh)	250 ml
Semolina	25 grams
Pistachios (roasted)	50 grams + for garnishing
Sugar	75 grams
Small cardamoms (powdered)	1 tsp

### Method:

- Mix sugar in milk and bring to boil.
- Add semolina and cook till thick, on low flame.
- Add pistachios and cardamoms and cook.
- Dish out; garnish with pistachios; serve

## شوجی کی پڈنگ

اجزاء:

250 ملی لیٹر	تازہ دودھ
25 گرام	شوجی
50 گرام + سہانے کے لئے	پستے (پستے ہوئے)
75 گرام	شکر
ایک چائے کا چمچ	چھوٹی الائچی

### ترکیب:

دودھ میں شوجی ڈال کر اُبال لیں۔ اس میں شوجی شامل کریں اور اچھی آہستگی پر گڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور پستے ڈال کر سکے مزہ پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور پستوں سے سجاکر فریج میں رکھ دیں۔



# پیکل ہے تو میرا

EVERY FRIDAY AT 8:00 P.M.

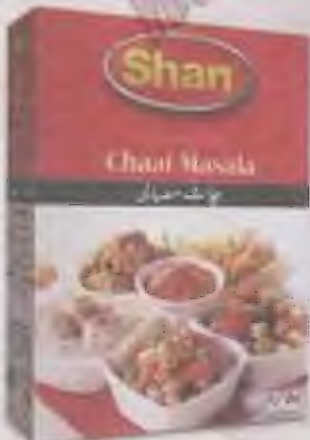
تحریر: کے۔ رحمان | ہدایات: ایم۔ اشعر اصغر | پیشکش: ماں انٹرٹینمنٹ

کاسٹ: معمر رانا، بہترین، سہانی، منشا پاشا، قوی خان، طلعت حسین، عصمت اقبال،

مہک علی، ریکی پاشا، شمعون عباسی اور شائین خان



# دیگی حلیم جیسا پرفیکٹ مزا!



بہترین ذائقے کے لیے شان چاٹ مصالحے کے ساتھ پیش کریں





## زندگی کو دیں زیتون کی طاقت

صرف CANOLIVE دیتا ہے کنولا اور سن فلاور آئل کے لذیذ مکس میں زیتون کے تیل کے فوائد۔  
 چین سے امپورٹ کئے گئے زیتون کے صحت بخش اینٹی آکسیڈینٹ کے ساتھ CANOLIVE دیتا ہے  
 صحت اور بچت، بغیر ذائقے پر مجھوتہ کئے۔

تو اب اپنا بے شمارٹ چوائس اور اپنی زندگی کو دیجئے زیتون کی طاقت۔



# CANOLIVE®

Premium Cooking Oil

Be Smart!



- ✓ Low saturated fats and 100% cholesterol free - Improved heart health
- ✓ Vitamins A, D & E - Stronger bones, better vision and healthier skin
- ✓ With  $\Omega 3$  &  $\Omega 6$  - Improved heart health and stronger immune system
- ✓ Olive Guard Action - Improved health and protection from heart disease and other ailments
- ✓ Recommended by Pakistan National Heart Association - Doctor's choice

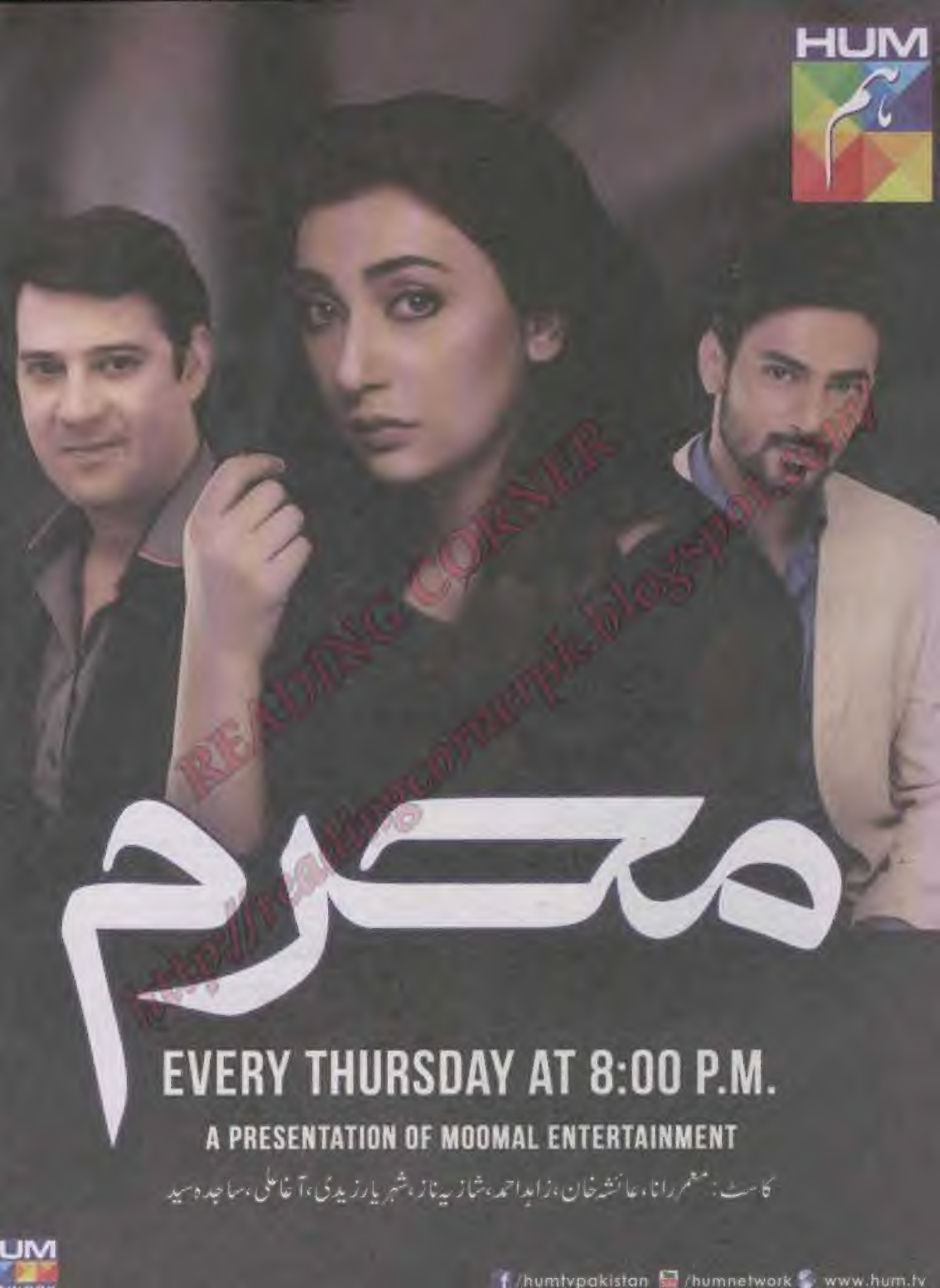


**PANAH**

Recommended by  
Pakistan National Heart Association

"CanOlive significantly reduces the risk of cardio-vascular diseases."





EVERY THURSDAY AT 8:00 P.M.

A PRESENTATION OF MOOMAL ENTERTAINMENT

کاسٹ: معمر رانا، عائشہ خان، زاہد احمد، شازیہ ناز، شہریار زیدی، آغا علی، ساجد سید





MAKE IT  
**POSSIBLE**

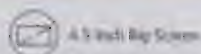


# A SMART LIFE WITH 3G RIDE



HUAWEI **Ascend Y520**

**Rs. 11,299/-**



4.5 inch Big Screen



5 MP Rear Camera with Flash  
& full screen video shot



Video Recording & Playback



Android 4.4 Kit Kat



Dual-Core 1.3GHz Processor  
with 512MB RAM / 4GB expandable ROM



Long Battery Life







## THE LAST WILL



Mix and overhugel, chicken, anchovies, and onions. Add the red piquillo, black olives, salt and finally, sprinkle me with Borges Extra Virgin Olive Oil. You will never forget that taste.



f ZaitoonPakistan [www.zaitoonpakistan.com](http://www.zaitoonpakistan.com)

**BORGES** The Gorgeous





## Kidney Beans and Cream Salad

### Ingredients:

Red kidney beans (boiled)	2 cups
Cucumbers (cut into small pieces)	2
Tomatoes (cut into small pieces)	2
Mayonnaise:	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cream	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Salt	1/4 tsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Mix all ingredients in a big bowl.
- Garnish with coriander; serve.

## لو بیا اور کریم سلاد

### اجزاء:

2 پیالی	لال بویا (آبلا ہوا)
2 عدد	کھیرے (چھوٹے کٹے ہوئے)
2 عدد	ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)
1/2 پیالی	مائیونیز
ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک کلوں	لیمون کا رس
نکلی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
کریم	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کچپ	2 کھانے کے چمچے
نمک	1/2 چائے کا چمچ
برادھیا (پارک کٹا ہوا)	سجائے کے لئے

### ترکیب:

ایک بڈے پیالے میں تمام اجزاء ملائیں کہ ہر سہ حصے سے بجا کر خوش کریں۔





## South-Indian Rice

### Ingredients:

Rice (soaked)	1/2 kg
Gram lentils (soaked)	1/2 cup
Pigeon peas (split and skinned)	1/2 cup
Dried, red round chillies	6
Curry leaves	6
Mustard seeds	1 tsp
Fresh coconut (grated)	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion (chopped)	1
Water	3 cups
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup + 4 tbsp
Red chillies (crushed)	for sprinkling

### Method:

- Heat 4 tablespoons oil in a pot; fry onion golden.
- Add turmeric, gram lentils, pigeon peas, salt and 1 cup water. Bring to boil.
- Add rice and remaining water; cook till dry; keep on dum.
- Remove rice in a bowl.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry curry leaves, red chillies, mustard seeds and coconut; pour on top of rice.
- Sprinkle chillies over rice; serve.

## شمالی انڈین چاول

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	اپنی ہوئی ہلدی	چاول (بھیکے ہوئے)	6 کلو
ایک عدد	جواڑ (چوپ کی ہوئی)	پتے کی دال (بھیک کی ہوئی)	1/2 پیالی
3 پیالی	پانی	اور ہری دال (بھیک کی ہوئی)	1/2 پیالی
ہر چائے کا چمچ	نمک	سوتھی گول لال مرچیں	6 عدد
1/2 پیالی + 4 کھانے کے چمچ	تیل	کرسمی پتے	6 عدد
نئی ہوئی لال مرچ	نئی ہوئی لال مرچ	رائی دانے	ایک چائے کا چمچ
		ٹائو ناریل (کدو بھل)	ایک پیالی

### ترکیب:

دبھی میں 6 کھانے کے چمچ تیل گرم کر کے پیرا سنہری کریم اس میں ایک پیالی پانی ہلدی پتے کی دال اور ہری دال اور نمک ملا کر ابا لیں۔ اس میں چاول اور باقی پانی ڈال کر پانی خشک ہو لے نمک بچا کر دم پر رکھ دیں۔ چاول پیالے میں نکال لیں۔ ٹرائنگ بھن میں باقی تیل گرم کر کے کرسمی پتے لال مرچیں رائی دانے اور چاریل ٹھوس اور چاولوں پر ڈال دیں۔ مزید چاول نکال ہوئی لال مرچ چھڑک کر پیش کریں۔





## Greek Toasted Pasta

### Ingredients:

Shell pasta (boiled)	1 cup
Chicken pieces (boneless)	100 grams
Tomato	1
Onion	1
Cucumber	1
Lettuce leaves	2
Black olives	4
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	1 tbsp

### Method:

- Sprinkle red chillies and salt on chicken pieces.
- Brush oil on a grill pan; grill chicken pieces.
- Cut tomato, onion, lettuce, cucumber and olives; place in a serving bowl.
- Add pasta, chicken and remaining ingredients; serve.

## گریک ٹوسٹڈ پاستا

اجزاء:

شیل پاستا (ابلا ہوا)	ایک پیالی
مرقی کی بوئیاں (بھرنے والی)	100 گرام
ٹماٹر	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
کھیرا	ایک عدد
سلاہ پتے	2 عدد
کالے زیتون	4 عدد
لیسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
پارمیسان پنیر	ایک کھانے کا چمچ
لٹی ہوئی کالی مرچ	درا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	درا چائے کا چمچ
لیمون کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	درا چائے کا چمچ
تیل	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

مرقی کی بوئیاں پر لال مرچ اور نمک کا لیں۔ گرل پین کو چمکا کر کے مرقی کی بوئیاں اس پر پھینک لیں۔ ٹماٹر، پیاز، سلاہ پتے، کھیرے اور زیتون کو کاٹ کر ایک سرونگ پیالے میں ڈالیں۔ اس میں پاستا، مرقی کی بوئیاں اور باقی اجزاء ملا کر چمک کریں۔





## Prawn Masala

### Ingredients:

Prawns (washed)	1 kg
Onions (chopped)	250 grams
Tomatoes (chopped)	250 grams
White vinegar	4 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek seeds	2 tsp
Dried, round red chillies	6
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Marinate prawns with vinegar.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic, turmeric, coriander, cumin, fenugreek seeds, hot spices and salt.
- Add prawns; fry on high flame for a few minutes.
- Add tomatoes, onions and red chillies; keep on dum.
- Garnish with fresh coriander and ginger; serve.

## جھینگہ کا مصالحہ

### اجزاء:

جھینگے (دھوئے)	ایک کلو	پسٹا ہو لہسن اور لک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (چھپ کی ہوئی)	250 گرام	پسٹا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چھپ کئے ہوئے)	250 گرام	بھتیجی دانے	2 چائے کے چمچے
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے	نوکھی گول لال برتلیں	6 عدد
ٹائی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ
پسٹا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے	تیل	½ پیالہ
سفید ذرہ	2 چائے کے چمچے	ہر ادھنیا اور لک	
		(ہار یک کٹی ہوئی)	چھڑکے کے لئے

### ترکیب:

جھینگوں میں سرکہ ملا کر رکھ دیں۔ دھنیا میں تیل گرم کریں اس میں لہسن اور لک ہلدی ادھنیا اور ذرہ بھتیجی دانے گرم مصالحہ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں جھینگے ملا کر تیز آگ پر چند منٹ تک بھونیں پھر لہسن پیاز اور لال برتلیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزید ادھنیا اور لک ہر ادھنیا اور لک چھڑک کر پیش کریں۔





## Vegetable Sizzler

### Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	200 grams
Onion (cut into small pieces)	1
Mushrooms (cut into small pieces)	1 cup
Carrots (cut into small pieces)	1 cup
Capsicums (cut into small pieces)	2
Peas	1 cup
Potatoes (cubed)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	1 cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Dried round red chillies	6
Hot chilli sauce	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Butter	100 grams
Oil	1 cup

### Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes, carrots, capsicums, peas, mushrooms, and cheese golden; remove.
- Heat half butter in a wok; cook red chillies, fried vegetables, pepper, ketchup, chilli sauce, garlic and salt for 1 minute.
- Heat a sizzler; add remaining butter, and onion; add wok ingredients; serve.

## سبز یوں کا سیزلر

### اجزاء:

200 گرام	نچ (چوکور کٹا ہوا)
ایک عدد	پیاز (چھوٹی کٹی ہوئی)
ایک پیالی	مکھن (چھوٹی کٹی ہوئی)
ایک پیالی	گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی)
2 عدد	شلہ مرچ (چھوٹی کٹی ہوئی)
ایک پیالی	مٹر
2 عدد	آلو (چوکور کٹا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	برادریا (چوپ کیا ہوا)
ایک پیالی	لٹاؤ کچپ
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 عدد	ننھی گول اال مرچیں
ایک کھانے کا چمچ	ہٹ چلی ساس
100 گرام	تک
ایک پیالی	مکھن
ایک پیالی	تیل

### ترکیب:

دبلی میں تیل گرم کر کے آلو، گاجر، شلہ مرچ، مٹر، مکھن اور پیاز سرخ کر ڈالیں۔ گڑھی میں  
برادریا گرم کر کے اال مرچیں، کٹی ہوئی سبز یاں، کالی مرچ، لٹاؤ کچپ، ہٹ چلی ساس، لہسن  
اور تک ملا کر ایک منٹ تک پکا لیں۔ سیزلر گرم کر کے اس میں باقی مکھن اور پیاز کے ٹکڑے  
ڈالیں اس پر گڑھی کے اجزاء ڈال کر پیش کریں۔



simply  
**SUFI**

- No Preservatives
- Premium Recipe
- More Chicken
- Quality Ingredients



# Premium SHAMI KABAB

شامی کباب

NEW  
LAUNCH



Also available



SEEKH KABAB



GOLA KABAB

NEW  
RECIPE



Available at all leading stores nationwide

add NEW  
FLAVOURS  
to life





## Masala Fish

### Ingredients:

Fish fillet	½ cup
Gram flour	1 cup
Yoghurt	½ cup
Egg	1
Carom seeds	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies powder	1 tbsp
Ginger/garlic powder	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	to frying
Chaat masala, green coriander	for garnishing

### Method:

- Cube fish and marinate for 30 minutes with vinegar; remove from vinegar and dry.
- Mix remaining ingredients in a bowl; add little water if batter seems too thick.
- Immerse fish in batter; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a pan; fry fish golden. Remove on absorbent paper.
- Garnish with chaat masala and coriander; serve.

## مصالحے دار مچھلی

### اجزاء:

مچھلی کے ٹکے	½ کلو
سفید سرکہ	½ کپ
دھن	ایک پیالی
دہی	½ کپ
انڈا	ایک عدد
اجروئن	ایک چائے کا چمچ
لیمون کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پس ہوئی ال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پٹا ہوا لہسن اور مک	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلیے کے لئے
چائے مصالحے پر ادھیا	چھڑکے کے لئے

### ترکیب:

مچھلی کے چھ کلو ٹکے سے کائیں اور ان پر سرکہ لگا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ مچھلی کو سرکہ سے نکال کر خشک کر لیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملائیں اگر گاڑھا محسوس ہو تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر لیں۔ مچھلی کے ٹکوں کو اس میں ڈال کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہوا تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکے سے سنہری لگیں کر چاڑھ کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار مچھلی ہوا دھیا اور چائے مصالحے چھڑک کر پیش کریں۔





## Prawn Pulao

### Ingredients:

Prawns	30 pieces
Rice (soaked)	2 cups
Garlic (chopped)	8 cloves
Red chillies powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Onions (finely chopped)	2
Cloves	5
Cinnamon	2 sticks
Small cardamoms	3
Dessicated coconut	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing
Raita	as accompaniment

### Method:

- Cook prawns, red chillies, turmeric and salt in little water till prawns change colour; remove from flame.
- Heat oil in a pot, add onions, garlic, cloves, cinnamon, and cardamoms and fry; add rice and cook for 5 minutes while stirring continuously
- Add chillies, turmeric, water and salt and cook till dry.
- Add prawns and coconut; keep on dum.
- Dish out. Garnish with coriander and serve with raita.

## جھینگا پلاؤ

اجزاء:

3 عدد	بری الائچیاں	30 عدد	بھینگے
2 کھانے کے چمچے	ناریل (کدو کش کیا ہوا)	2 پیالی	چاول (بھینگے ہوئے)
4 پیالی	پانی	8 عدد	لہسن (چھپ کئے ہوئے)
3 عدد	نمک	ایک چائے کا چمچ	پس ہوئی لال مرچ
2 کھانے کے چمچے	تیل	ایک چائے کا چمچ	پس ہوئی ہلدی
ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکے کے لئے	2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
برہہ خوش کرنے کے لئے	رائٹ	5 عدد	لوتگیاں
		2 گلوے	دارچینی

### ترکیب:

دھبگی میں بھینگے لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈالیں اس میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور بھینگوں کا رنگ تبدیل ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ دھبگی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، لہسن، لوتگیاں، دارچینی اور الائچیاں بھنویں پھر چاول ملا کر 5 منٹ تک چھپ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی، پانی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ناریل اور بھینگے ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پیاز و دھس میں نکالیں اس پر ہر ادھیا چھڑکیں اور رائے کے ہمراہ پیش کریں۔





**Food Diaries**

## Meat Loaf

### Ingredients:

Beef mince (finely ground)	½ kg
Breadcrumbs	¾ cup
BBQ sauce	2 tbsp
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	2 cloves
Celery (chopped)	½ cup
Worcestershire sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Mustard paste	½ tbsp
Egg	1
Brown sugar	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp
Tomato ketchup	for garnishing
Egg (boiled and sliced)	for garnishing
Lettuce leaves, spring onion	for decoration

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onion and garlic; add celery, pepper, brown sugar and salt.
- Fry on high flame for 1 minute; remove from flame and allow to cool.
- Add to mince and add remaining ingredients. Brush oil on a loaf pan; pour batter in it; bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves; place meat loaf on top; garnish with ketchup and egg; serve.

## گوشت کا لوف

1/2 kg

½ kg	گائے کا باریک پٹا ہوا قلم
¾ cup	دھلی روٹی کا چورہ
2 tbsp	باربی کیو ساس
1	پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 cloves	لہسن (چوپ کیا ہوا)
½ cup	سلبری (چوپ کی ہوئی)
1 tbsp	دوسٹر شائز ساس
1 tbsp	کٹنی ہوئی کالی مرچ
½ tbsp	مسٹر ڈینیٹ
1	ایک عدد
1 tsp	ایک کھانے کا چمچ
to taste	ایک کھانے کا چمچ
2 tbsp	½ کھانے کا چمچ
for garnishing	ایک عدد
for garnishing	ایک چائے کا چمچ
for decoration	حسب ذائقہ
	2 کھانے کے چمچ
	لٹاؤ کچھ مسلا پتے (اٹا اور قلعے کیا ہوا) سجانے کے لئے

### ترکیب:

دیکھنی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن بھجوں۔ اس میں سلبری، کالی مرچ، لہسن، پیاز، پیاز، پیاز اور تھک ملا کر چیز آجی پر ایک منٹ تک بھجوں کر چھلکا بند کر دیں۔ اس آمیزے کو ٹھنڈا کر کے قلعے میں ملائیں اس میں باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ لوف کے سانچے کو چھنا کریں اس میں آمیزہ ڈال کر پہلے سے گرم ادون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ سرورنگ ڈش کو مسلا پتوں سے سجائیں اس پر لوف رکھیں اسے لٹاؤ کچھ اور اسے سے سجادیں۔



# Italiano®

## Give Better Taste To Your Home Baking...

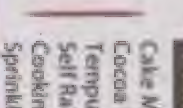
### Italiano Baking Range

- Brownie Mix (Traditional Chocolate Fudge)
- Brownie Mix (Dark Chocolate Fudge)
- Cake Mix (Moist Super)
- Pound Cake Mix
- Marble Cake Mix



### Product Range

Cake Mix, Brownie Mix  
Cocoa Powder  
Tempura Flour  
Self Raising Flour  
Cooking Chocolate  
Sprinkles, Saffron Threads







## Chocolate Pudding

### Ingredients:

Fresh milk	2 ½ cups
Corn flour	¼ cup
Caster Sugar	½ cup
Cocoa powder	3 tbsp
Vanilla essence	1 tsp
Salt	1 pinch
Butter	2 tbsp
Glazed cherries	for garnishing

### Method:

- Cook milk, sugar, cocoa powder, cornflour and salt in a saucepan while stirring continuously on medium flame for a few minutes; bring to boil.
- Remove from flame when pudding begins to stick to the spoon.
- Add butter and essence; allow to cool.
- Pour into glasses and refrigerate. Garnish with cherries; serve.

## چاکلیٹ پڈنگ

۱۲۱:

2 ½ لیٹر	تازہ دودھ
¼ لیٹر	کارن فلوئر
½ لیٹر	کاسٹریٹ سکر
3 کھانے کے چم	کوکو پائڈر
1 کھانے کا چم	وانیلا ایسنس
1 چم	نمک
2 کھانے کے چم	بٹیر
سجائے گئے	گلیزڈ چیری

### ترکیب:

ماس چائنا میں دودھ، چھنی، کوکو پائڈر، کارن فلوئر اور نمک ملا کر ہچے چلاتے ہوئے درمیانی آگ پر اُپال آئے تک چند منٹ پکا لیں۔ جب آمیزہ اٹکا گاڑھا ہو جائے کہ ہچے پر چبھنے لگے تو چاہا بند کر دیں۔ اس میں بٹیر اور وانیلا ایسنس ملا کر ہٹھا ہوئے دیں۔ اسے گلاسوں میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ اس کے اوپر پیریز لگا کر پیش کریں۔





پیکٹ میں دیئے گئے  
کارڈ کو اسکرچ کریں اور جیتیں

**روزانہ**

موبائل بیلنس اور ڈھیروں قیمتی انعامات



**فخر دلوں پہ راج کرنے کا!**





## Double Melt Super Pizza

### Ingredients:

Pizza dough	1 cup
Tomato sauce	2 tbsp
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Cabbage, carrots (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Divide pizza dough into two; roll both halves into thin discs.
- Spread half cheese on one disc; place the other disc on top.
- Lightly roll a rolling pin over it to bind the discs together.
- Spread remaining cheese, and tomato sauce on top.
- Roast from both sides on a hot iron griddle; remove.
- Decorate the centre of a serving dish with cabbage and carrots; cut pizza into slices, and place on serving dish.

## ڈبل میلت سپر پیزا

### اجزاء:

ایک پیالی	پیزا کا آٹا
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو ساس
ایک پیالی	موزاریلا پنیر (کٹواؤں)
سجھانے کے لئے	کوبھی کا چر (باریک کٹی ہوئی)

### ترکیب:

پیزا کے آٹے کو 2 حصوں میں تقسیم کر لیں اور دونوں کو باریک پیلیں۔ ایک حصے پر ڈالا پیچر پھیلائیں اس کے اوپر دوسری روٹی رکھ دیں۔ اسے پیکن کی مدد سے دو بارہ ہلکا سا پیلیں تاکہ دونوں روٹیاں ایک دوسرے سے جڑ جائیں۔ روٹی پر باقی پیچر اور ٹماٹو ساس کی تہ لگائیں۔ اسے گرم تونے پر دونوں جانب سے احتیاط سے سینک کر اٹار لیں۔ سر وٹک ڈش کے درمیان میں بند کو بھی اور گاڑ جائیں۔ پیزا کے ٹکڑے کاٹیں اور سر وٹک ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔





www.isaathindustries.com

معیار بھی

نام بھی

کاغذ پر لکھا

TM

# عروق معجزات

وزن گھٹانے والی

مستحضر دوائی

ٹرید مارک نمبر  
217188  
کاغذ پر لکھا نمبر  
29840



AL HAMRA

ہر قسم کے موٹاپے کی وجوہات کو کم کرنے کیلئے مہیا





## Cocoa Powder Chocolate Cookies

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Cocoa powder	1/2 cup
Sugar	1 cup
Butter	1/2 cup
Baking soda	1/4 tsp
Baking powder	1/4 tsp
Egg	1
Vanilla essence	1 1/2 tsp
Glazed cherries	for garnishing

### Method:

- Mix flour, cocoa powder, baking soda and baking powder in a bowl.
- In a separate bowl, beat butter and sugar with an electric beater till creamy; add egg and essence; beat for a few more minutes.
- Mix flour with this batter; knead into dough.
- Shape into small balls; lightly press with hands to flatten; insert a cherry in the centre of each cookie.
- Brush oil on a baking tray; place dough on it at intervals.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 8 minutes; remove.

## کوکو پاؤڈر چاکلیٹ کوکیز

اجزاء:

1/2 چائے کا چمچ	ایک کپ پاؤڈر	1/2 چائے	میدہ (چھتا ہوا)
ایک کپ	1/2 کپ	1/2 چائے	کوکو پاؤڈر
1/2 چائے کے وچے	1/2 چائے	ایک چائے	پینی
سجائے کے لئے	گھیڑا چیر	1/2 چائے	کھن
		1/2 چائے کا چمچ	ٹھنسا ہوا

### ترکیب:

ایک پیالے میں میڈہ کوکو پاؤڈر، ٹھنسا ہوا اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔ ایک ٹھنڈا پیالے میں کھن اور پینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ کرمی ہو جائے اس میں اٹر اور ایسنس ملا کر چند منٹ مزید پھینٹیں۔ پھر میڈہ اور کھن کا آمیزہ ملا کر گوندھ لیں۔ کوندھے ہوئے آنے کے پھولے پھولے پیڑ سے ہا کر ہلکا سا پا کر چپا کر لیں اور میان میں چیری لگا دیں۔ بیکنگ ٹرے کو چھنا کریں اور پیڑوں کو تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھ کر اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 8 منٹ پکا کر نکال لیں۔





کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS





## Chocolate Pavlova

### Ingredients:

Egg whites	4
Caster sugar	$\frac{3}{4}$ cup + 2 tbsp
Cornflour	1 tsp
White vinegar	1 tsp
Cocoa powder	1 tsp + for sprinkling
Cream	$\frac{1}{2}$ cup
Yogurt (strained)	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Oil	for brushing
Almonds, glazed cherries, silver sterling leaves	for garnishing

### Method:

- Beat egg whites with an electric beater till stiff, gradually adding  $\frac{3}{4}$  cup sugar.
- Mix cocoa powder and cornflour in vinegar; add to egg whites.
- Line a baking tray with butter paper; brush oil on it; spread batter on tray in a large circle.
- Bake in a pre-heated oven at  $180^{\circ}\text{C}$  for 5 minutes.
- Bake for a further 30 minutes at  $100^{\circ}\text{C}$ . Remove.
- Separate pavlova from paper; place in a dish.
- Mix cream, essence and remaining sugar with yogurt.
- Layer pavlova with it.
- Garnish with almonds, glazed cherries and silver sterling leaves, and sprinkle cocoa powder on top.

## چاکلیٹ پیلووا

### اجزاء:

ایکسکی سفید پائیں	4 عدد	کریم	بلا بیانی
ہارکسکس ہونی چینی	$\frac{3}{4}$ پائیں	دسی (پانی نالی ہونی)	ایک پائیں
3 کھانے کے چمچے		وینا ایسٹنس	ایک چائے کا چمچ
کارن فلوئر	ایک چائے کا چمچ	تیل	چھنا کرنے کے لئے
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچ	بادام غلیظہ	چھنا کرنے کے لئے
کوکو پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ +	چاندی کے ورق	چھنا کرنے کے لئے

### ترکیب:

سفید پائیں کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے بھانگ سخت ہونے تک چھٹائیں درمیان میں تھوڑی تھوڑی کر کے پانی پانی چھٹی شامل کر دیں۔ سرکے میں کارن فلوئر کو پاؤڈر ملائیں اسے سفیدی میں ملا دیں۔ کھانک لڑے پر چھلکا کاغذ بچھا میں اس پر برقی کی مدد سے تیل لگائیں اور اٹھ سے کی سفیدی اس کاغذ پر گولائی میں پھیلا کر لائیں۔ اسے پہلے سے گرم اودن میں  $180^{\circ}\text{C}$  پر 5 منٹ تک پکا کر لیں پھر اودن کو  $100^{\circ}\text{C}$  پر کریں اور اسے 30 منٹ پکا کر لائیں۔ کاغذ کو علیحدہ کر کے پیلووا کو ڈس پر رکھیں دسی میں کریم وینا ایسٹنس اور باقی چھٹی تلکان کر کے پیلووا پر ڈال دیں۔ اس کو بچہ پنا بادام اور چاندی کے ورق سے بھانگیں اور کوکو پاؤڈر چھڑک دیں۔





استعمال میں سہولت بھی۔۔۔  
صحت کے ساتھ بچت بھی

روزانہ صرف ایک  
**ہاشمی اسپغول**  
Once a Day Pack  
استعمال کیجئے

اور فٹ نہیں۔۔۔ سپرفٹ رہیے

ڈیالی لو  فٹ رہیو





## LIVELY WEEKENDS

### Mushroom Soup

#### Ingredients:

Chicken pieces (boiled and shredded)	200 grams
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Carrots	1/2 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Chicken stock	3 cups
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Fresh coriander, tomato ketchup	for garnishing

#### Method:

- Bring to boil stock, mushrooms and carrots in a pot.
- Add tomato ketchup, cornflour and salt.
- When sauce thickens, gradually add egg.
- Remove from flame; add chicken, vinegar, soya sauce, sugar, pepper, green chillies and Chinese salt.
- Garnish with coriander and tomato ketchup; serve.

### کھمبھی کا سوپ

اجزاء:

مرقی کی بوئیں (آبی اور پیڑی ہوئی) 200 گرام	کارن فلوئر	چمکانے کے چمچے
کھمبھی (باریک کٹی ہوئی)	مرقی کی بٹنی	3 پیالی
اٹا	چائینیز نمک	1/2 چائے کا چمچ
بڑی مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	نمک	حسب ذائقہ
گاجر	ہر اوسطی ٹماٹو کچپ	چمکانے کے لئے
ٹماٹو کچپ		
پیٹنی		
نئی ہوئی کالی مرچ		
سفید سرکہ		
سویا ساس		

#### ترکیب:

دھنی میں بٹنی کھمبھی اور گاجر ڈال کر اُبل آئے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کچپ، کارن فلوئر اور نمک ملائیں۔ آہستہ آہستہ چمکانے کے اٹا و شامل کریں۔ چمکانے کے مرقی، بڑی مرچیں، سفید سرکہ، کالی مرچ، سویا ساس، پیٹنی، کالی مرچ، بڑی مرچیں اور چائینیز نمک ملائیں۔ مزید سوپ برسے دھنیں اور ٹماٹو کچپ سے چمکانے کریں۔





# Gipsy®

## AMAZING CREAM

35 YEARS  
of  
Excellence



خوبصورتی کے لیے

f Gipsy Cosmetics

Help Line: 0321-7004990

saahamtraders@hotmail.com





Dr. Imran

## Shimla Mince Onion

### Ingredients:

Beef mince	½ kg
Ginger/garlic paste	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Fried onion (chopped)	1
Yogurt	2 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	½
Green chillies (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	½ cup + 2 tbsp
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Marinate mince with papaya, ginger/garlic, red chillies, cumin, hot spices, gram flour, fried onion and salt; set aside for a little while.
- Heat ½ cup oil in a pot; add yogurt and mince; cook till tender.
- Heat oil in a frying pan; saute all vegetables.
- Mix ½ vegetables in mince; dish out.
- Arrange remaining vegetables on top of mince; garnish with coriander and ginger; serve.

## شملہ قیمہ پیاز

اجزاء:

گائے کا قیر	باد کلم	میں	2 کھانے کے چمچے
پٹا ہوا آئین اورک	3 کھانے کے چمچے	شہد مرچ (یا ریک کی ہوئی)	ایک عدد
پٹا ہوا ال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پیاز (یا ریک کی ہوئی)	ایک عدد
پٹا ہوا سفید زریہ	ایک چائے کا چمچ	لٹا کر (یا ریک کی ہوئی)	½ عدد
پٹا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ	بری مرچیں (یا ریک کی ہوئی)	2 عدد
پٹا ہوا کچا پیٹا	ایک کھانے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
تلی ہوئی پیاز (چھپ کر لیں)	ایک عدد	جیل	½ پیالی + 2 کھانے کے چمچے
دسی	2 کھانے کے چمچے	ہر اوسطی اورک (یا ریک کی ہوئی)	چھڑکے کے لئے

### ترکیب:

جیسے میں چھپا لہسن اورک لال مرچ زہرہ گرم مصالحہ میں تلی ہوئی پیاز اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دہنگی میں ہڈا پیالی تیل گرم کر کے وہی اور قیر شامل کر کے قیر گھلے تک پکائیں۔ فراٹنگ چین میں تیل گرم کریں تمام سبزیاں ہلکی سی جل لیں۔ اس میں سے ½ سبزیاں تیل میں شامل کر کے دھن میں نکال لیں۔ باقی سبزیاں تیل کے اوپر ڈالیں۔ اسے ہر سے دھنیے اور اورک سے سجادیں۔





# آج کیا پکائیں؟



جو بھی پکانا ہے سیزنز کنولا میں پکائیں

کیونکہ اس میں ہے اومیگا 3 جو کو لینسٹرول گھٹائے اور جسمانی قوت مدافعت بڑھائے۔  
اس کے قدرتی سنہری رنگ کی بدولت آپ کو ملے لذت اور صحت کی دولت۔



SEASONS FOR ALL THE RIGHT REASONS





Mrs. Mehboob

## Ahmedabadi Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces	1 1/2 kg
Yogurt (whipped)	1/2 kg
Tomato ketchup	1/2 cup
White vinegar	1/2 cup
Coriander powder	6 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Green chillies (cut lengthwise)	10
Curry leaves	15
Salt	1 tsp
Butter	28 grams
Oil	3/4 cup

### Method:

- Pour 1 cup water and vinegar on chicken; set for aside 1/2 hour.
- Drain off water; marinate chicken with cumin, ginger/garlic, yogurt, red chillies, turmeric, hot spices, coriander and salt; set aside for 2 hours.
- Remove chicken pieces from marinade.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- In a separate wok; heat butter; fry green chillies and curry leaves.
- Add chicken marinade and tomato ketchup; fry.
- Add chicken pieces; keep on dum; serve.

## احمد آبادی مرغی

اجزاء:

1 1/2 کلو	مرغی کی بوٹیوں
1/2 کلو	دہی (ٹائشی ہوئی)
1/2 پیالی	لہاؤ کچھ
1/2 پیالی	سفید سرکہ
6 کھانے کے چمچے	پٹا ہلو ضیا
2 کھانے کے چمچے	نہی ہوئی لال مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نہی ہوئی ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	پٹا ہوا گرم مصالحہ
پٹا ہوا آہسن اور مک	2 کھانے کے چمچے
ٹائست سفید زہرہ	1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (کھائی میں)	10 عدد
بادریک کٹی ہوئی	15 عدد
کڑھی پتے	1/2 پیالی
نہک	ایک چائے کا چمچ
کھن	28 گرام
تیل	3/4 پیالی

### ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر ایک پیالی پانی اور سرکہ لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے تھار کر مرغی کی بوٹیوں پر زہرہ آہسن اور مک دہی لال مرچ ہلدی گرم مصالحہ و ضیا اور ٹکٹ ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مصالحے میں سے مرغی کے کلاے طحہ کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیوں کو سبزی تلی کر نکال لیں۔ ایک طحہ کڑا ہی میں کھن گرم کر کے ہری مرچیں اور کڑھی پتے شامل کریں۔ اس میں طحہ کیا ہوا مصالحہ اور لہاؤ کچھ ڈال کر تھوئیں اس میں مرغی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





ابریہو ہمیشہ  
صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان

کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک







Dr. Imran

## Balti Macaroni

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Macaroni (boiled)	300 grams
Garlic (chopped)	1 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Balti masala (packaged)	4 tbsp
Refined flour	4 tbsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, garlic and ginger for a few minutes.
- Add chicken pieces and salt; fry on high flame for 5 minutes.
- Add flour, Balti masala and water; cook till tender and dry; remove from flame.
- Spread macaroni on a dish; place chicken on top; serve.

## بالٹی میکرونی

اجزاء:

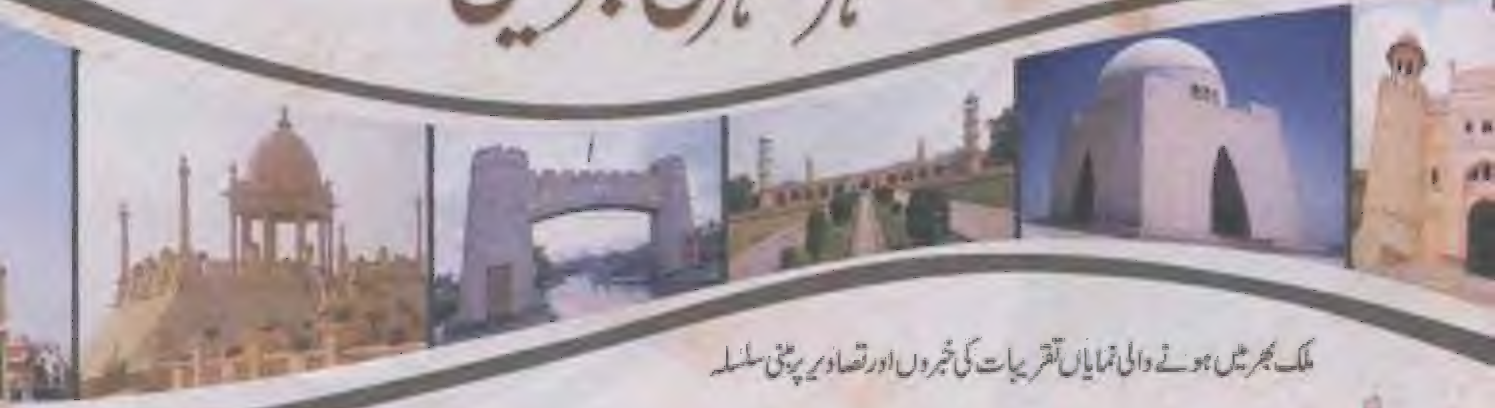
مرقی کی بوٹیاں (لفٹے بڑی)	300 گرام
مکرونی (پلی ہوئی)	300 گرام
لہسن (چھپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
اورک (چھپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پیاز (ہارک کی ہوئی)	ایک عدد
بکٹ والا بالٹی مصالحہ	4 کھانے کے چمچے
میدہ	4 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	مسیبہ اللہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

دبلی میں تیل گرم کر کے پیاز لہسن اور اورک چند منٹ تک جھولیں۔ اس میں مرقی کی بوٹیاں اور نمک ملا کر تھوڑا آٹا پر 5 منٹ تک جھولیں۔ اس میں میدہ بالٹی مصالحہ اور پانی ملا کر گوشت گھنے اور پانی نکلک ہوئے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ میکرونی کو دوش میں پھیلا لیں اس کے اوپر تیار مرقی ڈال کر پیش کریں۔



# شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

## ہم نیٹ ورک کی جانب سے ضیافت

ہم نیٹ ورک کی صدر سہارا صاحبہ نے ایک بڑے پیمانے پر تقریب کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر ہونے والی تقریب کے موقع پر ان کی قیادت میں ایک وفد نے ضیافت کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں فرانس پر مشتمل امریکا کے قیادت میں وفد کا رونا سہارا صاحبہ نے تقریب کی نمایاں شخصیات سمیت کئی اہم افراد میں مہمانوں نے شرکت کی۔



## چھپر باکس کا افتتاح

آزاد خیالوں کو اپنی والدین کے لئے پائی ان دنوں کی انتظامیہ نے بخاری کمرشل اسکیم میں چھپر باکس کے نام سے ایک کیلئے کا افتتاح کیا گیا تھا جس کی تقریب میں کھانے کے باقاعدہ پانچ سو افراد نے شرکت کی۔ تقریب میں کھانے کے ساتھ ہی ایک تقریب بھی منعقد کی گئی جس میں سوپ اسٹارز، گیتکار اور دیگر فنکار شامل تھے۔ ان میں چھپر باکس کے ناچنے والے اور دیگر فنکاروں نے شرکت کی۔ تقریب کے اختتام پر چھپر باکس کی رونمائی کا اہتمام بھی کیا گیا۔ تقریب کے اختتام پر چھپر باکس کے قیام کا مقصد صارفین کو آرام دہ ماحول میں خوش دلی سے خوش آمدید کہنا ہے۔ اسی وجہ سے ہم نے نہ صرف کیلئے کی تزئین و آرائش پر غور کیا ہے بلکہ یہاں کا ماحول بھی بہتر بنا دیا ہے۔





زیرِ بات کی دنیا کے معرقات براہِ سواروئسکی (Swarovski) نے پہلی مرتبہ فیسٹو ایلکھنٹ کے اشتراک سے پاکستان میں اپنی مصنوعات کو متعارف کرایا ہے۔ اس ہوائے سے ہالکی بیٹا پروڈکٹرز کی جانب سے زوجہ و اسٹریٹ پر قائم الفیسٹو ایلکھنٹ کے شہروم میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا، انیس میں لوح اسٹریٹسٹوں اور ماہی شغفیات کے علاوہ زوجہ بات کے شائقین کی بڑی تعداد شرکت ہوئی۔ حاضرین نے سواروئسکی کے زیورات کو بے حد سراہا۔ واضح رہے کہ سواروئسکی کے زیورات پوری دنیا میں فیشن کے لوازمات کا ضروری حصہ سمجھے جاتے ہیں۔ ان کے کرکٹرن نہایت ٹیکس اور چمکی ہوتے ہیں، جام پاکستان میں متعارف کرائے جانے والی مصنوعات قیمت کے اعتبار سے نہایت مناسب ہیں۔ تقریب کے شرکاء کی توجہ معرقات سے کی گئی۔



کراچی کی کوریڈر پیمیں ایسی ہی انتہائی بے فکر لطافت و بیاحتصانہ کے اشتراک سے  
کیا گیا تھا جس کی مثال ہوں کراچی میں آٹا خانہ آف میڈکن کراچی کے عنوان سے ایک ٹائم  
کا انعام کیا جسے دعوتی اور غریب کے کراچی دفتر کا تعاون حاصل تھا۔ تقریب کے انعقاد کا  
مقصد موسیقی کے ذریعے باہمی ہم آہنگی اور افہام و تقصیم کو فروغ دینا تھا۔ تقریب میں  
پاکستان میں کوریڈر کی اصل ترقی کی جائیگی۔ یہ صوبائی وزیر برائے ثقافت و بیاحتصانہ  
قادر علی سمیت معززین شریکی پی پی پی کے موجود تھے جنہیں کوریڈر کے راہنی نعمان سے محفل ط  
ہونے کا موقع میسر آیا۔ تقریب کے سچو کے لئے مختلف مقامات کا انعام کیا گیا تھا۔



یمن کے قوتصل جنرل مرزا اختیار بیگ اور مرانو کے قوتصل جنرل مرزا احتشاق بیگ کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر ہوا جگہ آشتی کے کراچی میں سے قوتصل جنرل برائن ہیڈ (Brian Heath) کے اعزاز میں منایا گیا۔ تقریب میں وفاقی وزیر مر قاضی حنیف کورنر بینک دولت پاکستان اشرف و محمد جعفر یمن کی وی سی ای ایس ایم منیجر چیف جسٹس شریعہ کورٹ آغا رفیق فرمانش جرنیلی تھا ہیڈ چانکا اور یمن کے قوتصل جنرل مسلمانوں اور معروف شخصیات جن میں ذہبیہا مختار، طاہر اسے خان اور میاں زاہد حسین سمیت رہائش شخصیات موجود تھیں۔





# NOW OPEN

1000 Fresh...



## options

Bakers & Delights

OPEN  
**24**  
HOURS

Setting New Trends  
Live Baking Inside

options  
AN ALL IN RESTAURANT

options  
COFFEE & MORE



GARDEN HEIGHTS PLAZA, 8-AIRAK BLOCK,  
NEW GARDEN TOWN (NEXT TO MUGHE-E-AZAM) LAHORE.  
TEL: 042-35941905, CELL: 0333 1404444

[HTTPS://WWW.OPTIONS.PK](https://www.options.pk)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/OPTIONSHAKERS](https://www.facebook.com/optionshakers)



# سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

ڈبے کے جوس کم استعمال کریں

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ڈبے میں بند پھل کے جوسوں کا زیادہ استعمال انسانی صحت کے لئے جانکوں کا باعث ہو سکتا ہے۔ اسکاٹ لینڈ کی گلاسگو یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھلوں کے جوسوں کا زیادہ استعمال ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ شربیات کے استعمال اور سستے طرز زندگی کے باعث ذیابیطس کا امکان کی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پھلوں کے جوسوں کے ڈبے میں پھٹی کی مقدار حیوانی شربیات کے برابری ہوتی ہے جس سے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ آٹھ گھنٹہ کا روزانہ ایسے جوسوں کا استعمال انسولین کے علاج میں خرابی اور موتا پے کا سبب بن سکتا ہے۔



انٹاس کا جوس بیکیں

انٹاس خوشنما اور گھٹ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے اندر کئی بیماریوں سے نمٹنے کی قدرتی طاقت بھی رکھتا ہے۔ حالیہ تحقیق میں یہ بات بتائی گئی ہے کہ انٹاس کا تازہ جوس پینے سے اندرونی چوکیں اور دھم جلد متحرک ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ انٹاس میں انڈوئم برومیلین اور جینین نامی مادے کے زخموں کو جلد بھرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ دوسرا مادہ جینین کو کم کرنے کے لئے بھی انٹاس کا جوس بہترین ثابت ہوتا ہے۔ انٹاس میں موجود جینین نامی مادے میں قوت مدافعت میں اضافے کا سبب بنی ہوتا ہے۔



چھلی کھانا پڑھانے میں قوت مدافعت کے لئے مفید

طبی ماہرین نے قوت مدافعت کی حفاظت کے لئے ایک آسان نسخہ تجویز کرتے ہوئے کہا ہے کہ پڑھانے میں قوت مدافعت کے نقصان کے خطرے کو کم کرنے کے لئے چھلی کھائیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ ہفتے میں کم از کم دو بار چھلی کھانا اس دائمی مرض کی روک تھام یا اس میں تاخیر کا سبب بن سکتا ہے۔ محققین کے مطابق چھلی اور اس کے تیل میں موجود اویگا تھری ایسڈ کھانے سے قوت مدافعت کو نقصان پہنچنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ صحت کی کمی کو اکثر برومسی عمر کا ناگزیر نتیجہ سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اسی وجہ سے قوت مدافعت کا نقصان عام ہے اور اکثر یہ صحتی دائمی مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ محققین ہفتے میں دو یا زیادہ بار چھلی کا استعمال کرنے والی خواتین میں یہ نسبت ایسی خواتین کے جو کبھی مینوں، مینوں یا چھریوں میں چھلی کا استعمال کرتی تھیں صحت کے نقصان کا خطرہ 200 فی صد کم رہا۔











# اپنے بچے کو سردی سے بچائیں

سردیاں شروع ہونے سے قبل ہی بچوں کو سردی سے بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا زیادہ بہتر ہے

چنانچہ سے بھی زکام کی شکایات دور ہو جائے گی۔  
 انھوں نے کھانے والے بچوں کو زکام میں گزار اور سیاہل کے لڈو کھلائیں، آٹو لے کا مربہ دیں،  
 چائے اور جو شامہ پلائیں، مہترہ اور دودھ اور کھانا پکانے سے بھی زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔  
 نظامِ حمل کی تکالیف کے مسئلے میں یہ بات ضروری ہے کہ بچے کا پیٹ صاف رہے یعنی وہ قبض  
 میں مبتلا نہ ہو، اسے دور کرنے کے لئے 10 دانے خنی یا پھر 2 خشک انجیر کا استعمال کافی ہوتا ہے۔  
 بچہ چھوٹا ہو تو اربڑی کا تیل پلاتا بھی مفید ہوگا۔ فوراً دیکھ لیجئے کہ اچھا اور ہر گز ٹھیک کریم گرم  
 دودھ میں یا گھی کی صورت میں پلائیں۔  
 گلا خراب ہونے کی صورت میں ذرا سی گھمسن اور شہد ایک پیالی دودھ میں ملا کر پلانے سے  
 اتفاق ہو جاتا ہے۔ قبض کی صورت میں اسپنچول پانی کے ساتھ پلائیں۔  
 چھینکوں کی صورت میں 2 سے 3 قطرے روغن گل کان اور ناک میں ڈالیں۔ پہلی پٹنے کی  
 صورت میں 12 گرم نمسن پتل کر اس کا پانی نکال لیں اور شہد میں ملا کر چٹائیں۔  
 بچوں کو کھانسی ہو تو چھوٹی الائچی چھن کر اسے چٹائیں۔ ایک سیب چھن کر ایک صاف روٹال  
 میں رکھیں اور دبا کر اس کا پانی نکال لیں اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر صبح و شام پلائیں۔ ابلے  
 ہوئے اٹھ سے زردی کو شہد میں ملا کر بچے کو کھلائیں اس عمل سے سخت سے سخت کھانسی میں بھی  
 آرام آ جاتا ہے۔ اور ک کے دس میں شہد ملا کر چٹائیں، کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ ■

موسم نے کروٹ لے لی ہے۔ چھوٹے بچے قرآن کی صفائی ہواؤں کی پلٹ میں آ جاتے ہیں اور  
 طبیعوں کی مٹیوں پر لمبی لمبی قطاریں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ پڑانے وٹوں میں نائیاں اور  
 دایاں موسم کی تبدیلی سے قبل ہی ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کر لیا کرتی تھیں جو بچوں پر موسم کی  
 تبدیلی کو اثر انداز نہیں ہوتے وہی تھیں۔  
 ہر سال سردی اور بارش کے بعد بچوں میں بخار نزلہ سر میں درد سانس کی تکلیف سمیت دیگر  
 بیماریوں کا اضافہ ہو جاتا ہے جن سے بچے کے لئے والدین کو چاہئے کہ وہ اپنے بچوں کو صبح  
 اسکول بھیجنے سے قبل گرم خوراک کھلائیں۔  
 طبی ماہرین کے مطابق اگر موسم تبدیل ہوتے ہی بچوں کو چاکلیٹ، غیر معیاری ٹافوں اور  
 مشینوں سے ڈور رکھا جائے تو بچے سینے کی میکان سانس کی تکلیف نزلے گھٹے کی خرابی یا گلے  
 کے تھوڑے میں سوجن کی شکایت سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔  
 بچوں میں سردی کی وجہ سے نزلہ اور گلے میں خراش کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ نزلہ بظاہر منموئی  
 نظر آتا ہے مگر اس کی وجہ سے ناک میں درم کے باعث سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ زکام میں  
 گرم پانی پینا مفید ہے۔ شہد و خوار بچوں کو دودھ میں 2 چمچل کے بچے 2 پھوپھارے یا پھر 4  
 گھجوروں سے کوئی ایک چمچ دودھ میں ابال کر پلائیں۔ اور ک کا رس اور شہد ملا کر چٹائیں، گاجر  
 اور پالک کا رس پلائیں، سوئی کا رس پلائیں، پنے ابال کر ان کا پانی پلائیں، سٹف اور گڑ پانی میں  
 ذال کر ابال لیں اور دھتورہ دھتورہ سے پلائیں۔ جانفل کو پانی میں کھس کر شہد میں ملا کر صبح و شام



FOOT CARE

SEEN

Treat Your Feet with Extra Care

REPAIRING CORNER  
merpk.blogspot.com

**DRY & CRACKED**

Heel repair formula with  
Allantoin Avocado Oil  
Almond Oil & Vitamin E

**DEODORIZING & COOLING**

Effective against  
odour & Fungus  
with Menthol & Vitamin E

**SOFTENING & SOOTHING**

Silky soft touch with  
Glycerin & Vitamin E







## نہیں ڈبلے پتلے اور اسمارٹ

چپس، گیس والے مشروبات، تلے ہوئے کھانے، سموئے اور پکڑے ترک کر کے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں

وزن کم کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ورزش ہے۔ اگر بالکل ورزش کے بعد دل کی دھڑکن قابو میں رہے تو سمجھ لیں کہ وزن کم ہو رہا ہے اس کے لئے کمر میں ہلکی ورزش کی جاسکتی ہے۔

اپنے کھانے کی عادات پر غور کریں اور برائی عادات کو ترجیحاً تبدیل کریں۔ آٹو کے میسرے گیس والے مشروبات، تیل میں تھے ہوئے کھانے جیسے سموئے اور پکڑے ترک کر کے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں۔

خود کو کافی دیر پاؤ اور جاؤ سے زور رکھیں کیوں کہ بعض لوگ پریشانی میں زیادہ کھانے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جاؤ سے نجات پانے کے لئے یوگا، لمبی اور گہرے سانس لینے کی مشق کو اپنائیں اور اگر کچھ ممکن نہ ہو تو کم از کم سبب بچی کی طرف مائل ہو جائیں۔

دافعہ قدر میں پانی پئیں، انسانی جسم کے تمام افعال کے لئے ضروری ہے کہ پانی کا زیادہ اور بہتر استعمال کیا جائے۔ کہتے ہیں کہ دن میں کم از کم 8 گلاس پانی کے پینے سے صحت درست رہتی ہے اور وزن بھی قابو میں رہتا ہے۔ کوشش کریں کہ پانی کی بوتل آپ کے ہاتھ کا لازمی جزو بن جائے کیوں کہ اگر سانس پانی کا گلاس یا بوتل رکھی ہو تو انسان بخیر ضرورت کے بھی پانی پی لیتا ہے۔ ■

موٹاپا ایک ایسا عذاب ہے جس سے ہر انسان نجات پانا چاہتا ہے۔ یہ حقیقت بھی ہے کہ وزن میں اضافہ تو بہت تیزی سے ہوتا ہے لیکن چند پکڑ دکی کی بھی انتہائی مشکل نظر آتی ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے آپ کو پہلے یہ طے کرنا ہوگا کہ آپ کو کتنے دنوں میں کتنا وزن کم کرنا ہے اس کام میں طبی ماہرین آپ کے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کے لئے یہ طے کرنا نہایت اہم ہے کہ وزن میں کتنی کمی مقصود ہے۔ کچھ لوگ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ وزن گھٹانے کے لئے کوشاں نظر آتے ہیں لیکن یہ صحت مندرجہ ذیل نہیں ہے۔ اپنے قد کا ٹھہ اور قامت کے حوالے سے اپنا وزن کریں اور پھر کسی طبی ماہر کے مشورے سے جسامت کے اعتبار سے وزن میں کمی کا تعین کریں۔

وزن میں کمی کے خواہش مند کوشش کریں کہ وہ بلا ذرا کے کھانوں پر مگر ہلکے کھانوں کو ترجیح دیں یہ طریقہ عمل نہ صرف وزن کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہوگا بلکہ صحت بھی بہتر رہے گی۔

اپنے ہورہی خانے میں صحت کے لئے مفید پھل اور میزوں کا بندہ دست رکھیں ان کے علاوہ گوشت، دالیں، دلیہ، مصالحہ جات اور مختلف غذائی اجزاء بھی موجود ہونے چاہیں۔ کوشش کریں کہ کھانا وقت پر اور تازہ کھائیں۔



**BROCHE**

**BROCHE**



خوشبو ایسی کے موڈ بدل دے





## بچوں کو گھر کے کھانے کا عادی بنائیں

ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ ان کے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے

بچے جب دن میں اسٹیک لینے ہیں یا چھانکنا کھاتے ہیں تو والدین کو ان کی خوراک کے بارے میں صحیح اندازہ نہیں ہو پاتا ہے۔

اس مسئلے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ عموماً گھر کے پہلے بچے کی خوراک اپنے دوسرے بہن بھائیوں کی نسبت زیادہ غذائیت والی ہوتی ہے، کیونکہ گھر میں ہندرج کھانے پینے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس حقیق میں شامل ایک تہائی والدین کا کہنا تھا کہ ایسا بھی کبھار ہی ہوتا ہے جب گھر کا ایک ہی کھانا پورے خاندان کو پسند آئے یا صرف تقریبات کے موقع پر ہی سارا خاندان ایک ہی کھانا کھاتا ہے جبکہ پانچ فیصد والدین نے بتایا کہ انہیں اپنے بچوں کے ساتھ چھ کر کھانا کھانے کا کم ہی موقع ملتا ہے۔

اس حقیق کی سربراہ اسکافیدا کیا کا کہنا ہے ”سب کا ایک وقت میں ساتھ چھ کر کھانا کھانا نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ بچوں کو کھانا وقت یا بے وقت کھانی دیا جاتا ہے لیکن شرط وہی ہے یعنی کھانا گھر کا کھانا ہونا چاہئے۔“

رپورٹ کے آخر میں تجویز کاروں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ ”2 سال سے 12 سال کے بچوں کی بڑھتی ہوئی نشوونما کے دوران لی جانے والی غذائیت ان بچوں کو مستقبل میں موٹاپے اور دیگر موذی بیماریوں کے خلاف مضبوط بناتی ہے جبکہ دوسری طرف ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ نہ صرف ان کے لئے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے بلکہ مستقبل میں بھی ان کی صحت پر اس کے منفی اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں۔“

آج کے بچوں میں فاسٹ فوڈ کھانے کی عادت اچھی پختہ ہو چکی ہے کہ انہیں گھر کا کھانا پسند نہیں آتا ہے کیسے میں والدین کے پاس بچوں کی ضد پوری کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا لیکن ہر بار بچے کی فرمائش پر اسے پورا کر دیا اور گھر میں کھانا اس کے ساتھ بھلائی ہو کر نہیں ہے۔ اس حوالے سے برطانوی ملٹی تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ ایسے بچے جو گھر کا پکا کھانا کھاتے ہیں وہ ان بچوں کی نسبت زیادہ صحت مند ہوتے ہیں جو گھر کا کھانا نہیں کھاتے ہیں۔

”یونیورسٹی آف لیورنگ سائنسز فار ہیلتھ اینڈ ریلیٹین شپ“ میں کی جانے والی اس تحقیق میں حصہ لینے والی ایک تجزیہ کار والریا اسکافیدا (valeria skafida) کا کہنا ہے ”جو والدین بچوں کو ان کی پسندیدہ کھانوں کی پیشکش کرتے ہیں وہ دراصل انہیں گھر کے سب سے بڑے غذائیت سے محروم کر رہے ہوتے ہیں مثلاً دوسلا ہے کہ اس روز گھر کے کھانے میں مہتری موجود ہو۔ عام طور پر جو بچے روزمرہ اسٹیکس کی شکل میں مٹھ کھانے کھاتے ہیں ان کے کھانوں میں غذائیت کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔“ دوسری طرف ان تجزیہ کاروں نے بازاروں میں بچوں کے نام پر کھنے والے طرح طرح کے کھانوں کی بڑھتی ہوئی تعداد پر بھی تحفظات کا اظہار کیا ہے۔

ایک جدید تحقیق جس میں 5 سال کی عمر تک کے 2200 بچوں نے حصہ لیا میں دکھایا گیا کہ جب بچوں کی خواہش پر انہیں پڑا اور نہیں دیے گئے تو انہیں اس کھانے سے حرا سے توڑے لیکن اس میں غذائیت کی شرح بہت کم تھی۔ تحقیق کا کہنا ہے کہ گھر کا کھانا والدین کو یہ پائے میں دفرانہم کرتا ہے کہ آیا ان کا بچہ صحت مند کھانا کھاتا ہے یا نہیں کیوں کہ اکثر



ADVANCED  
DIGITAL PANEL  
TECHNOLOGY  
LIKE NEVER  
BEFORE

ASPIRE

صرف دیکھنے میں ہے مہنگا



MWO ALSO AVAILABLE IN BLACK COLOR



Change your life



**Child Lock**  
To prevent unsupervised operation of the microwave oven by children



**6 Power Levels**  
Gives convenience of setting power levels for variety of cooking



**Speedy Defrost**  
Automatically adjusts weights and power level for speedy defrosting



**Clock Function**  
Selection of cook and heat time with additional convenience of (clock and) kitchen timer



**Express Cooking**  
Unique sensor technology allows you to select appropriate weight, setting temperature and time to cook your required meal



**2 Years Magnetron Warranty**  
PEL offers the only microwave in Pakistan with 2 years magnetron warranty\*





## پودینے کے کرشنے

پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہر حال لذت کام و وہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے

دماغ کو تازگی بخشنے کی وجہ سے خشکی کھراہٹ اور ذہنی انتشار اور افسردگی کا احساس اور ہار اور تازہ پودینہ کی خوشبو سے نانا طارن کر سکتے ہیں۔

پودینہ چونکہ طبیعت میں فرحت لاتا ہے اس لئے اسے پاکیزگی اور تازگی میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسے تھلاؤں اور دواؤں کے علاوہ بیرونی استعمال کے لئے کافی جانے والی آدھائیں حسن کی مصنوعات میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ایشیائی ممالک میں پودینے کا جلیں و گرم کو تھوہ پیت اور بکری کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ پودینے میں حیاتین اور معدنی اجزاء اور افسردہ میں پائے جاتے ہیں لہذا پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہر حال لذت کام و وہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ پودینے کو بطور غذا بھی استعمال کیا جائے تو ایسے افراد جو گرمی اور مٹانے کی چیزوں سے پریشان ہیں انہیں پودینہ کھانا چاہئے۔

ماہرین غذا نیات اور اخلاء کا کہنا ہے کہ اگر پودینے کا تھوہ روزانہ ایک پیالی صبح و شام پیا جائے تو نہ صرف معدہ درست رہتا ہے بلکہ چہرے پر گلہارا آتا ہے۔ اگر بچوں کو پیٹ کے درد کی شکایت ہو تو انہیں چند دانے پودینے کے تاج چبانے کے لئے فرما دیں اور بھر پلا دیں۔

پودینہ اپنے خوشگوار ذائقہ اور اجزاء کی وجہ سے دانتوں کے معرقت امراض اور بدبو کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پانچ یا مسوڑھوں کی خرابی اور دانتوں کی کمزوری جیسی شکایات، گلہا جینے اور زیادہ ہونے سے خرابی پیدا ہونے کی صورت میں تازہ پودینے کے پتے چبانے اور تازہ پودینے کے تاج شائدہ میں نمک ملا کر طارے کرنے سے نہ صرف آواز نکلیں جاتی بلکہ گلی کی تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ پودینہ چونکہ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے اس لئے اسے میں کر چہرے پر لگانے سے چہرہ تازہ ہو جاتا ہے۔ ■

پودینے کو گھروں میں بخشنے کے طور پر استعمال کرتے ہیں یہ مزید بخشنے جیسا ذائقہ اور خوشبو بخشنے سے وہاں اس کے فائدہ سے بھی بے شمار ہیں۔

پودینے کے استعمال سے نہ صرف مقلی اور سردی کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ یہ عمل مقلی سے متعلق تمام خرابیوں مثلاً سینے کی بکلاؤں، مقلی اور پیچھے وہن کی سوزش کو دور کر دیتا ہے۔ پودینے کا دواؤں استعمال دسے کے مریضوں کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ پودینے کا جوس جلد کے لئے بہترین کھینچ رہے جس سے چہرہ شاداب اور تمام جلدی بیماریاں مثلاً خارش، پیچھے سے کیل مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ پودینہ منہ میں پیدا ہونے والے خطرناک جراثیموں کا خاتمہ کر کے سانس لینے کے عمل کو خوشگوار بناتا ہے۔

پودینے کی خوشبو تھوہ دواؤں کو متحرک کرتی ہے جس سے بھوک بھگی ہے۔ پودینہ عمل مقلی سے متعلق بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ پودینے کا استعمال دن بھر کی تھکن کو ختم کرتا ہے۔ پودینے میں خون کے معزز مادوں کو پیدہ کے ذریعے خارج کرنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے اسے برقان کے مرض میں فائدہ مند پایا گیا ہے۔ پودینے میں کھرت سے خلیات میں دیا پایا جاتا ہے جو خون کی شریانوں کو فعال کرتا ہے۔

پودینے کو اچھی طرح سے دھو کر چھادس میں کھمکھیں منو کھے ہوئے پتوں کو ہاتھ سے مسل کر مقلی جانیں اور شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس مقلی کو کھانے پر پھڑک کر کھانے سے تیس یا پینچس جلیں اور معدے سے ختم میں فائدہ ہوگا۔

پودینہ مقلی کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اگرچہ اسے بڑی کے طور پر پکا کر نہیں کھایا جاتا ہے لیکن پودینے کے ذائقہ سے کھانوں کو مہمکانے اور طبیعت میں فرحت لانے کے لئے بالخصوص استعمال کیا جاتا ہے۔ جڑی بوٹیوں کے مغربی ماہر پانی کی داسے کے مطابق پودینے کی خوشبو



# Enchanteur

*Discover the new look of Romance!*



*The fragrance of French romance*



# مصالحہ طیس

ہنا ڈرہ پکاتے ہوئے دم پر رکھنے سے پہلے اس میں ایک کھانے کا چمچ گھی شامل کریں۔  
اس عمل کے بعد پکے والے چاول چمک دار ہوں گے۔

ہنا اگر پیڑ رکھے رکھے سخت ہوگئی ہو تو ایک عمل کے پڑے کو سر کے میں بھگوئیں اور پیڑ کو  
والی میں پیڑ کر رکھ دیں پیڑ نرم ہو جائے گی۔

ہنا اگر سب کو تازہ رکھنا ہو تو سیبوں کو طحہ طحہ بنو سے میں بھگوئیں اور اسے الٹاری میں  
رکھ دیں۔ پکے ہوئے سیبوں کی دل گھی برقرار رکھنے کے لئے ان پر لیوں کا رس  
چھڑک دیں۔ اس سے سیبوں پر ماس اور بھڑیاں نہیں پڑتیں علاوہ ان کے ہونے  
سیبوں کو ٹھیک پانی میں کات کر رکھنے سے سیب لال نہیں ہوتے۔

ہنا تازہ ناریل کا پھل نیم گرم پانی میں ڈال کر رات نکال کر پھان لیں۔ اس رس کو سامان  
میں استعمال کرنے سے سامان ذائقہ دار ہوگا۔

ہنا مسوری دال کو پکانے کے بعد آخری چند منٹوں میں اگر تھوڑا سا دودھ ڈال دیا جائے تو  
مسوری دال کے معطر اثرات ذائل ہو جاتے ہیں۔

ہنا اگر پیڑ لے کر ٹیلی فون تو ایک برتن میں ابلتا ہوا پانی لے کر میز پر رکھیں۔ سر اور بازو  
تو لہ سے ڈھانک لیں اور پیڑے کو برتن کے قریب لے جا کر پانی سے لگنے والی بھاپ  
سے دس سیکنڈ 10 منٹ کے بعد پیڑے کو تولیے سے دکر کر لیں پھر کسی انجی کریم کی  
ماس کریں۔ کئی بار یہ عمل دہرائے سے چرو کیوں سے پاک ہو جائے گا۔

ہنا اگر سامان بنانے کے بعد شوہر بے 'توڑتے یا سبزی کے اوپر گھی یا تیل نہ آ رہا ہو تو  
درا جائے کا چھپسوری مٹی میں شامل کریں چند ہی سیکنڈ کے اندر گھی یا تیل اوپر آ جائے گا۔

ہنا کوئی بھی چیز تلی جا رہی ہو تو باورچی خانے میں ایک جڑب سی بوجھل جاتی ہے اس کو  
کو ڈر کرنے کے لئے ایک موم بنی جاکر باورچی خانے میں رکھ دیں۔ اس کے علاوہ  
دیکھی میں پانی آبا لیں اس میں ایک پھولی الا گئی اور درجی کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔

ہنا بعض اوقات تازہ جوس کھٹا محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ کھٹاس زیادہ ہو تو بڑی محسوس ہوتی  
ہے ایسے میں اگر ایک چمکی چاہا ہو کا لائیک ملا لیں تو صرف کھٹاس دور ہو جائے گی بلکہ  
ذائقہ بھی انتہائی بہتر بن ہو جائے گا۔







# ROBAM

*Introducing the Most Exquisite Technology in Kitchen Appliances*

## PREMIER SERIES

| HOOD | HOB | OVEN | MICROWAVE OVEN |  
| STEAM OVEN | STERILIZER |

6 Brand Honors - Top Leading Technologies



Double Core  
Absorber



360°



Moulding Free



Diamond  
Line Effect



188  
Degree Sterilization

**ROBAM - PAKISTAN**

Off. No. 78, 3rd Floor, Mega Tower, Main Boulevard, Gulberg, Lahore-Pakistan.

Ph: 042-3577612, 3577613, 3577614, Fax: 042-3570245, Email: feedback@robampakistan.com, Website: www.robamolhal.com



# ٹوٹکے



## جھینگوں کی بد بو دور کرنے کے لئے

جھینگوں کی بد بو دور کرنے کے لئے بغیر دھوئے ہوئے ان پر تھوڑا سا سرکہ ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں پھر دھو کر پکائیں۔



## جیروں کے درد کے لئے

اگر کسی بھی وجہ سے جیروں میں درد ہوتا ہو تو رات میں سوئے سے قبل جیروں پر زیتون کے تیل کی ماسل کریں۔ پیچھے اور پیٹے میں جیروں کو اچھا لکھنے کی کوشش کریں۔



## کھلے کھلے چاولوں کے لئے

اگر فرانیہ راتوں کے چاول کھلے کھلے پکاتے ہیں تو انہیں دھو دینے کے بعد نکال کر اخبار پر پھیلا دیں۔ اس طرح سے چاول خشک اور خوشہ رائیں گے۔



## بلند فشار خون معمول پر لانے کے لئے

اگر بلند فشار خون کا مسئلہ سے قورابت میں 2 کڑھی پنے برا پانی پانی میں ہلکا کر دیں۔ صبح اٹھ کر وہ پانی پی میں بلند فشار خون معمول پر آ جائے گا۔



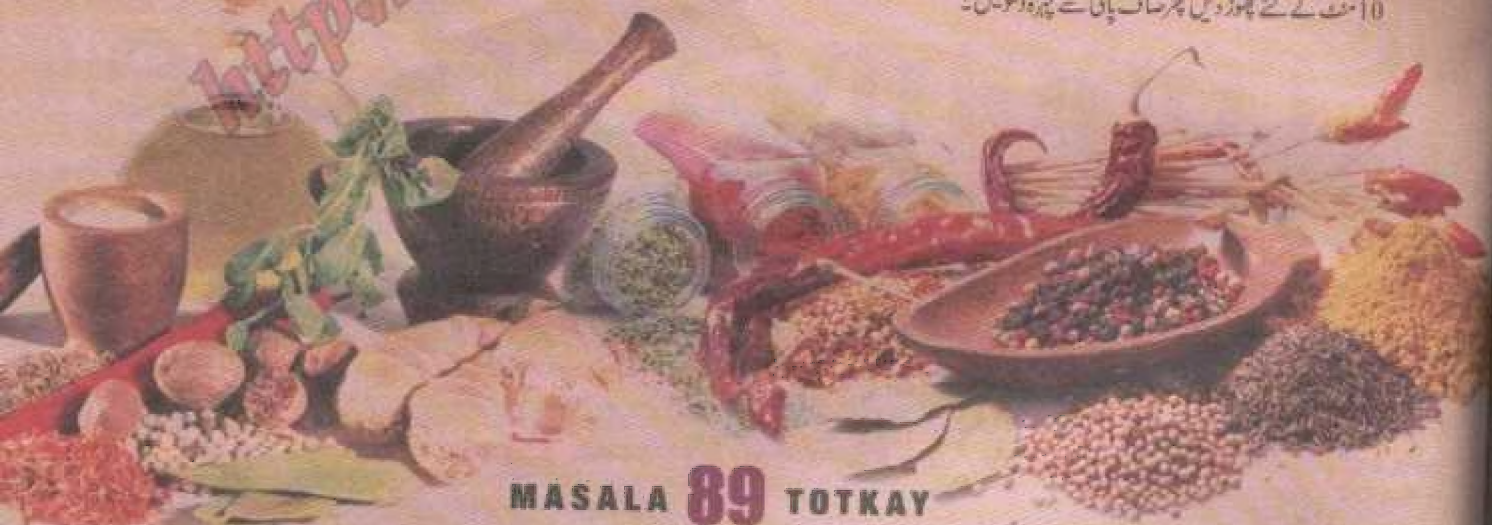
## آنکھوں میں درد کے لئے

اگر آنکھوں میں درد ہوتا ہو تو ایک پیالے میں نیم گرم پانی لیں۔ اس میں ہلدی ملائیں اور تھوڑی دیر کے لئے آنکھیاں دھو کر دھو کر صاف کر لیں۔ صبح یہ عمل دہرانے سے درد جاتا رہے گا۔



## چکنی جلد کی صفائی کے لئے

اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو 2 پیالے کے چھپے پیسے ہوائے بادام ایک پیالی عرق گلاب میں ملائیں پھر چھان کر بومل میں بھر لیں۔ اس آمیزے کو روزانہ رات کے وقت چہرے پر لگائیں صبح صاف پانی سے دھو لیں جلد صاف ستھری ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ برا پانی عرق گلاب میں برا پانی گیسرین ملائیں۔ اسے روئی کی مدد سے چہرے پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر صاف پانی سے چہرہ دھو لیں۔





UNMATCHABLE SPEED  
UNLIMITED DOWNLOADS



**1Mbps** for  
**Rs. 499**  
per month

**2Mbps** for  
**Rs. 750**  
per month

Unlimited  
Voice Calls  
Rs. 250/ per month  
(PTCL-PTCL-Vfone)

**10 GB**  
Download



# Economy Package

Get connected with economy, power and freedom. On 1 Mbps and 2 Mbps connections, enjoy 10 GB downloads\*, free Wi-Fi modem and unlimited voice calls (PTCL-PTCL-Vfone).

[www.ptcl.com.pk](http://www.ptcl.com.pk)



/ptcl.official



/ptclofficial



/thaptclcompany



For further information call 1236 | To order call 0800 8 0800, visit [www.ptcl.com.pk](http://www.ptcl.com.pk) or SMS '88' to 05 1218 1218

\* 10 GB download | Rs. 100 for every additional GB | Terms & Taxes Apply



# PEL Built-in Stabilizer

## Hoti phirey bijli upar neechey...

Refrigerator ko rakhay 130 sey 270 volts tak ki fluctuation aur short circuit se mehfooz



Change your life



**HUMIDITY CONTROLLER**  
Specially designed to control the humidity level in Crisper/vegetable box.



**DOUBLE-SIDED ROLL BOND EVAPORATOR**  
Specially designed to work in Pakistani temperatures up to 55°C



**ENERGY EFFICIENT**  
Runs at most economical mode with maximum efficiency. 30% more efficient than other refrigerators.



**CRISPO - FRESHER TRAY**  
Specially designed tray holds more moisture to keep fruits and vegetables fresh for longer.



**Ag+ BACTERIA BUSTER**  
Emits silver ions that reduce bacteria growth.



**THICKER DOOR INSULATION**  
Retains cooling for optimal performance.



# Stillman's® Beauty

*Get Noticed!®*

اسٹلمینز اسکن پلچ کریم اور  
اسٹلمینز اسکن برائیننگ سوپ کا باقاعدہ استعمال  
آپ کی جلد کو نکھار کر اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔  
اب آپ جہاں بھی جائیں ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقل سے ہوشیار! اسٹلمینز اسکن پلچ کریم اور اسٹلمینز اسکن برائیننگ سوپ کا باقاعدہ استعمال  
آپ کی جلد کو نکھار کر اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔ اب آپ جہاں بھی جائیں ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



[www.stillmans.pk](http://www.stillmans.pk)



[/Stillmans-Beauty-Pakistan](https://www.facebook.com/Stillmans-Beauty-Pakistan)



Contact us on  
0800-00700